ئینسکلۆپیدیای تەندروستی



د.ئەحمەد حیجازی

وەرگێڕانی: شاخەوان محەمەد

سەرپەرشتیاری پرۆژە: ئەحمەد کەریم
■
ناوی کتێب: ئینسکلۆپیدیای تەندروستی
ئامادەکردنی: د.ئەحمەد حیجازی
وەرگێڕانی: شاخەوان محەمەد
دیزایین: لوقمان رەشیدی
ساڵی: ٢٠١٤
چاپخانە: هێڤی
تیراژ:
لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە سپاردنی (٢٨٣)ی ساڵی ٢٠١٤ی دراوەتێ

کۆلیسترۆڵ چییە؟

کۆلیسترۆڵ مادەیەکە وەک بەز وایە، هەروەکو بەزیس نەرمە، ڕەنگیشی زەردباوە، لەگەڵ ئەوەشدا نە ڕۆنە و نە بەزیشە، بەڵکو جۆرێکە لە جۆرەکانی کحول، وەک دەڵێن بەشێکی گەورەی زیندەخانەکان پێکدەهێنێ. چونکە کۆڵسترۆڵ مادەیەک لە خوێن و سەرجەم ریشاڵەکاندا بوونی هەیە. بەتایبەتیش لە ریشاڵەکانی مۆخدا، سودی زۆریشی بۆ لەش هەیە. ڕۆنی سروشتی جگە لە چەندین مادەی دیکە کۆلیسترۆڵیشی تێدایە.

کۆلیسترۆڵ یەکێکە لە جۆرەکانی ڕۆن کە لەش لەرێگای جگەرەوە بەشێوەیەکی سروشتی دروستی دەکات، هەروەها لەرێگای خۆراکیشەوە دەستمان دەکەوێ. کۆلیسترۆڵی خوێن دەکرێ لەناو خودی لەشدا دروستببێ یاخود لەرێگای خواردنی خۆراکەوە لەلەشدا پەیدابێ. بەتەنها

و ســـەربەخۆ و بە لێکدراویش وەک بەشـێک لــە گەردیلەیەکی زەبەلاحی پێکهاتــوو لــە رۆن و پرۆتیــن بەرچاو دەکــەوێ، هەروەها بــەردی زراو زۆربەی جاران بریتی دەبێ لە کۆلیسترۆڵێکی پووخت.

جاری واش هەیە کۆلیســترۆڵ دەبێتە ڤیتامین دی، و لە لەشیشــدا لەناو کۆمەڵــە ئاوێتەیــەک دەردەکەوێ کە پێی دەگوتــرێ هۆرمۆناتی رەگەزیی یاخــود هۆرمۆناتی توێکڵی بەز. و دەچێتە ناو تەواوی جەســتە، لەلایەکی دیکەشــەوە یاریدەدەرێکــی زۆر بەهێــزە لەناو لەشــدا بۆ دروســتکردنی هۆرمۆنــی رەگەزییو هۆرمۆنی غودەی بەزیی و هەروەها دروســتکردنی ترشەلۆکە زراوەکان و ئیدیکەش.

رێژەی کۆلیسترۆڵ بە ئاستێکی زۆر بەرز لە ناو ریشاڵەکانی مۆخدا هەن کــە بریتییە لە ٢٪. زەردێنەی هێلکە بریتییە لە دەوڵەمەنترین ســەرچاوەی کۆلیســترۆڵ. و لەزۆرێک لە زینــدە کردارەکاندا بــەکاردێ. لەبارەی مۆخ و ریشــاڵە دەماریەکانەوە گرنگییەکی زۆری هەیە، چونکە لەوێشــدا وەک گەیەنەرێکی ئەو بروســکانە بەکاردەهێنرێ کە مێشــک دەریان دەیاننێرێ (لەرەلــەری کارەبایی)، لەکاتی بوونی کۆلیســترۆڵ ئەم بروســکانە لە ناو عەســەبەکاندا زۆر چــالاک و سەربەســت دەبن، بەڵام بەبێ کۆلیســترۆڵ مەودایان زۆر بچووک دەبێتەوە. بۆیە بەشێوەیەکی سروشتی لەهەمووان زیاتر لە ریشاڵەکانی مۆخدا کۆدەبێتەوە.

■ لەش دەتوانێ کۆلیسترۆڵ دروستبکات:

– لەش دەتوانێ بە ئاوێتەکردنی کاربۆهیدراتی (شەکر و ئاوی خەڵووز) و رۆن کۆلیسترۆڵ دروستبکات. لەبەر ئەم هۆیەشە کەوا رێژەی کۆلیسترۆڵ هیــچ پەیوەندی بــەو خواردنانەوە نییە کە مرۆڤ دەیخــوات، بەڵکو زیاتر پەیوەندی بە توانای دروستکردن و لەناوبردنی هەیە لەلایەن لەشەوە.

■ بەیەکجاری واز هێنان لە کۆلیسترۆل مەترسیدارە:

- لەوانەیە دووری کەوتنەوەی یەکجاری لە کۆلیسـترۆل مەترسیداربێ، جێـگای سەرسـوڕمانە کـە ئەگەر ئەو جـۆرە خواردنانە نەخـۆی یاخود هــەر بەدەگمەن بیخۆی، ئەوا لەوانەیە تووشــی کەمــی کۆلین ببیتەوە، کە ئەمەش ماددەیەکە لە هەموو خانەکاندا بوونی هەیە، بەتایبەتی لە زراودا،و مادەیەکی زۆر پێویســتە بۆ جگەر تــا بتوانێ ئەرکەکانی رابپەڕێنێ، کەمی ئــەم مادەیەش زیان بە جگەر دەگەیەنێ، هەروەک دکتۆر ســتیڤن زیســل لــە زانکـۆی باکـووری کارۆلینا لە ویلایەتــە یەکگرتووکانــی ئەمەریکا لە لێکۆلینەوەیەکدا ئەم راســتییەی خســتە روو. کۆلین پێکهاتووە لەکۆمەڵەی ڤیتامیــن بــی کە بەزۆری لــەو خۆراکانەدا بوونی هەیە کە بەکۆلیســترۆل دەوڵەمەندن، وەک هێلکە و جگەر.

■ دروستبوونی کۆلیسترۆل:

- بەگشــتی کۆلیســترۆل بەیەکێک لەم رێگایانە دروســت دەبێ: یەکەم- خواردنی هەندێک خۆراکی وەک هێلکە و کەرە و شــیر و پەنیر و گۆشتی چەور. دووەم – لەرێگای جگەرەوە کە بەشــێوەیەکی تایبەتی ئەم ماددەیە دروست دەکات.

- لەمــەوە بۆمــان دەردەکەوێ کە خوێنی هەمــوو مرۆڤێک رێژەیەک لە کۆلیســترۆلی تێدایە، بەڵام تەندروســتی و ســاغی دڵمان بەندە بەو رێژە کۆلیسترۆڵەی کە لە لەشماندا هەیە.

■ هاوسەنگی کۆلیسترۆل لە لەشێکی تەندروستدا:

- رێژەی ئەو کۆلیسترۆڵەی کە دەچێتە ناو لەشی مرۆڤ و، هەروەها ئەو بڕەی کە لەش لەناوی دەبات لە جەستەیەکی تەندروستدا دەبێ هاوسەنگ بــن. بــەڵام لە تەمەنی پیریدا ئــەم چالاکییە روو لە سســتی دەکات. بۆیە ئەو هاوســەنگییەی نێوان ئەو بڕە کۆلیســترۆڵەی دێتە ناو لەش و لەگەڵ

بـڕی لەناوچوو تێکدەچێ و پاشـــان دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاســـتی کۆلیسترۆڵ لەناو خوێندا.

■ **ڕێژەی کۆلیسترۆل:**

- ئاســـتی کۆلیسترۆڵ لەناو خوێنی لەشێکی ئاسایی تەندروستدا لەنێوان ١٥٠–٢٠٠ملگرام/ ١٠٠مل)ە. زۆرێک لە ســـەرچاوە پزیشکییەکانیش دەڵێن کــەوا ١٨٠ملگرام/١٠٠مــل ژمارەیەکــی گونجــاو و خــوازراوە. لەلایەکی دیکەشـــەوە پەیوەندییەکــی بەهێز هەیە لەنێوان ئاســـتی کۆلیســـترۆڵی ناو خوێـــن و چـــەوری لەلایەک و گیـــران و گرژبوونی دەمـــارەکان لەلایەکی دیکـــە. هەروەها ئەو سیســـتەمە خۆراکییەی کەبریتییە لە ســـەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی کۆلیســـترۆڵ دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و چەوری ناو خوێن بە شێوەیەکی لەرادەبەدەر.

■ **کاریگەری بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆل:**

- پسپۆڕ و زاناکان وای دەبینن ئەو کەسانەی ڕێژەیەکی زۆر کۆلیسترۆڵ و چەوری ناو خوێنیان هەیە لەهەموو خەڵکی دیکە زیاتر ئەگەری ئەوەیان هەیە کە دەمارەکانیان بگیرێ، لەدواییشـــدا دووچاری نەخۆشیەکانی دڵ و شـــتی گەورەتریش دەبن، بێگومان ئەمەش بەبەراورد لەگەڵ ئەو کەسانەی کەوا ئاستی کۆلیسترۆڵیان لەلەشدا کەمە!.

- هەندێک کەس ئەگەر ئاســـتی کۆلیســـترۆل لە ئاســـتە سروشـــتییەکەی بەهۆی هەندێک جۆری خۆراک یاخود بەهۆکاری دیکەوە زیاتر بەرزبووەوە (٢٢٠ملگـــرام وبەرەو ســـەرەوە)، ئەوکاتـــە ئەو لووەی کەلە کۆلیســـترۆڵە شیبووەکەوە دروستبووە Colloidal Slution لەوانەیە بەشێوەیەکی پچڕ پچڕ و وردەوردە لەســـەر دیواری دەمارەکان شانبەشـــانی ماددە چەورەکانی دیکە بنیشـــێ. ئەم دیاردەیەش لەوانەیە زوو یـــا درەنگ بیگەیەنێتە گیرانی دەمارەکان Arterio Sclerosis..

■ گیرانی دەمارە:

- هۆکاری سەرەکی گیرانی دەمارەکان بریتییە لەنیشتنی کۆلیسترۆڵ لەسەر دیواری ناوەوەی دەمارەکان، بەتایبەتیش دەمارە بچووکەکان و مامناوەنجیەکان، ئەمەش دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەیەکی ئاشکرا و، لەکۆتاییشدا دەبێتە ڕێگر لەبەردەمی فیچقەی خوێن، لەدواییشدا لەوانەیە ببێتە هۆی جەڵەدەی خوێن، وێنەی ئەو جەڵتانەی دووچاری دەمارە خەرمانەییەکانی دڵ دەبن .(Coronary Arteries) لەئەنجامدا و بە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و بە هۆی دروستبوونی ئەو چینانەوە دڵ دووچاری تەنگژە دەبێتەوە.

■ بۆماوەیی و شێوازی ژیان:

- هۆکارە بۆماوەییەکانیش ڕۆڵیان هەیە لە گیرانی دەمارەکان، بەڵام لەوانەیە لەکەسێکەوە بۆ یەکی دیکە بگۆڕێ. جگە لەوەش هۆکارگەلێکی زۆریش هەن کەوا ڕۆڵیان لەم کارەدا هەیە، وەک شێوازی ژیان و شڵەژانی دەروونی، خوێ و خۆراکی ئاژەڵی چەور و شتی دیکەش. لەوانەیە کالیسیۆمیش ئەگەر لەگەڵ کۆلیسترۆڵ یەکبگرێ پێ بەپێ لەسەر دیواری ناوەوەی دەمارەکان بنیشێ.

■ مادەی چەورە پڕۆتینیەکان:

- لەناو خوێندا دوو جۆرە ماددەی چەوری پڕۆتینی هەنە (اللیپۆپڕۆتین) کە کۆلسترۆڵیان تێدا هەیە، چەوری پڕۆتینی زۆر چڕ HDL و ئەویدیکەشیان ناوی چەوریە خاوەن چڕیە ئاست نزم LDL ئینجا دەستنیشان کردنی بڕی ئەو چەوریانە لەخوێندا بریتییە لە پێوانەیەکی ئاشکراو بەهێز لە هەڵسەنگاندنێکی وردی حاڵەتی نەخۆش، چونکە چەوری خاوەن چڕییە ئاست نزمەکان (Low Density Level) LDL هۆکارە بۆ گیرانی دەمارەکان بەڵام ئەویدیکەیان (HDL (High Density Level کە چڕی چەوریەکی بەرزە

ڕێگە لەگیرانی دەمارەکان دەگرێ.

- مادەی کۆلیسترۆڵ چەشنی جۆرەکانی دیکەی ڕۆن لەئاودا ناتوێتەوە، لەبەرئەوە لەگەڵ پڕۆتینەکان یەکدەگرێت تا لەگەڵ خۆیدا و بەناو دەمارەکانی خوێنــدا هەڵیبگرێ، کە لەو کاتەدا لــە قەبارەیەکی زۆر ورد پێکدێت لە ناو ئاودا دەتوێتەوە و پێی دەگوترێ پڕۆتینی چەوری.

■ **جۆرەکانی پڕۆتینی چەوری:**

١- ئەو پڕۆتینانەی کە ئاســتی چریەکەیــان زۆر نزمە (Very Low-Density Lipoprotiens) واتە VLDL.

٢- پڕۆتینــی چەوری چڕی ئاســت نزم LDL ئەمە جۆرێکی زیانبەخشــە چونکە دەبێتە هۆی گیرانی دەمارەکان.

٣- پڕۆتینــی چــەوری چڕی ئاســت بــەرزHDL و کە ئەمەیــان جۆرێکی سوودبەخشە و ناهێڵێ دەمارەکان بگیرێن.

■ **چۆنیەتی ڕێکخستنی کۆلیسترۆڵ لەناو لەشی مرۆڤدا:**

ئەوە ئاشــکرا بووە کە لەشی مرۆڤ دەتوانێ بڕیار لەسەر کۆلیسترۆڵی ناوخــۆی بدات، کە ئایــا ڕێگە دەدات لەناو دەمارەکانــدا کۆببێتەوە یاخود دەیاننێرێ بۆ جگەر تا لەناویان ببات.

■ **لەش بەم شێوەیە کۆلیسترۆڵ ڕێکدەخات:**

- خانەکانی لەش دەتوانن گەردیلەی پڕۆتین دروستکبەن کە لەناوخۆیاندا دەیانپارێزن، هەندێک لەو پڕۆتینانە ناونراون پێشــوازیکارانی لیپۆپڕۆتین، چونکە دەتوانن لەگەڵ گەردیلەکانی لیپۆپڕۆتین یەکبگرن.

- لیپۆپرۆیتنەکانیش چەند جۆرێکیان هەیە لەوانە: VLDL، HDL، LDL هەر هەمووشین کۆلیسترۆڵ دەگوازنەوە.

- پێشــوازایکارانی لیپۆپڕۆتینــی ناو خانــەکان بریتین لە پێشــوازیکارە تایبەتمەندەکان، واتە هەر جۆرێک لە جۆرەکانی لیپۆپڕۆتینەکانی لەپێشــدا

ناومان هێنان خاوەنی پێشوازیکاری تایبەتین.

- خاڵێکی گرنگ، ئەگەر پێشوازیکاران لەگەڵ LDL یاخود VLDL یەک بگرن ئەوا کۆلیسترۆکەکان بەرەو ناوەوەی خانەکان دەبەن، کە وردەوردە لەوێدا دەنیشن و کۆدەبنەوە، ئەم کردارەش دەبێتە هۆکاری گیرانی دەمارەکانی خوێن.

- ئەو پێشوازیکارانەی کە لەگەڵ HDLدا یەک دەگرن کۆلیسترۆڵ لە خانەکانەوە دەگوازنەوە بۆ لیپۆپرۆتین و دەرەوەی خانە. لەدواییشدا بوونی رێژەیەکی زۆر لە لیپۆترۆنی VLDL، LDL ئەوە دەگەیەنێ کە لەسەر دیواری دەمارەکاندا کۆلیسترۆڵێکی زۆر نیشتووە، مانای وایە ئەمە سەرەتایەکی مەترسیدارە بۆ گرژبوونی دەمارەکان.

- لەبەرانبەریشدا بوونی رێژەیەکی زۆر لە لیپۆپرۆتینی HDL ئەوە دەگەیەنێ کە کۆلیسترۆڵ لەخانەکان دەرهێنراون و، لەدواییشدا ئەم جۆرەیان نابێتە هۆی گرژبوونی دەمارەکان.

■ **کۆلیسترۆڵی زیانبەخش:**

کۆلیسترۆڵی زیانبەخش LDL بەرپرسە لە نیشتنی زیانبەخش لە دەمارەکانی خوێن و تووشبوونیان بە گیرانی دەمارەکان چونکە LDL لەژێر خانە ناوخۆییەکانی دەمارەکانەوە تێپەڕدەبێ و پاشان لەسەر دیوارەکانیدا کۆدەبێتەوە و دەنیشێ. پاشان وەک گرمۆڵەی بچووک لەناو دەمارەکاندا پەیدا دەبێ، بەمەش دەگوترێ گیرانی دەمارەکان.

لەم دواییانەشدا ئەوە سەلمێنراوە کە بەر لەوەی LDL بتوانێ لە ژێرەوەی خانە ناوخۆییەکانی دەمارەکاندا تێبپەڕێ، دەبێ یەکەمجار ئۆکساندنێک بکات و ببێتە LDL کە بەدڵنیاییەوە دەتوانێ بەناو دیواری ناوەوەیدا تێبپەڕێ و، بۆ رێگەگرتنیشی دەبێ ئەو خۆراکانە بخورێن کە دژە ئۆکسیدن و دەوڵەمەندن بە ڤیتامینەکانی C، E و بیتاکارۆتین کە لە سەوزە و میوەی

نویَ و گێزەردا هەنە. ئەم مادانە ناونراون بە دژە ئۆکسیدەکان Sntioxidants وەک چارەسەرێکی یاریدەدەرە بۆ رێگرتن لە گیرانی دەمارەکان.

■ **کۆلیسترۆلی باش (بەسوود):**

کۆلسترۆلی سوودبەخش HDL رێگرە لە بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆلی زیانبەخش، چونکە لە ریشاڵەکان و دیواری دەمارەکانەوە دەیانگوازێتەوە بۆ جگەر تا ئەویش بەدەوری خۆی لەناویان ببات، کەپاشان لە رێگای زەرداوەوە و ئینجا بۆ ریخۆڵەکان و لەوێشەوە بەرەو دەرەوەی لەش دەچێت، ئاشکرایە کە بەرزی ئاستی HDL ئەگەری تووشبوون بە جەڵدەی دڵ کەمدەکاتەوە.

■ **دابەزاندنی ئاستی کۆلیسترۆل:**

بۆ چارەسەری و رێگرتن لە حاڵەتەکانی بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆل و گیرانی دەمارەکان، چاکترین شت رێکخستنی خواردنی خۆراکانەیە کە چەوریان کەمە. پێویستە لەسەرمان کەوا بەشێوەیەکی مامناوەندی خواردنەکان بەکاربهێنین و نابێ خواردنی زۆر چەور بخۆین، بەتایبەتیش دەبێ خۆمان دووربگرین لە تێکەڵکردنی ژەمی چەور و کاربۆهیدراتی (شیرنەمەنی) ناپەسەند (ئەو کاربۆهیدراتانەی کە ریخۆڵە باریکە بەئاسانی دەتوانێ هەڵیانمژێ، دەبێ ئەوەش لەبەرچاوبگرین کە زۆرێک لە خۆراکە ئاوێتەبووە گرنگەکانمان لەو خۆراکە چەورانەدا کۆبوونەتەوە، کە لەهەمان کاتدا لەوانەیە کۆلیسترۆلیشیان تێدابێ.

■ **گرنگی لیسیسین Lecithin:**

لەهێلکەدا شانبەشانی کۆلیسترۆل مادەیەکی زۆر گرنگ بوونی هەیە ئەویش لیسیسینە و کە بریتییە لە فۆسفۆلیبیدید Phospholipid کە لەناواخنی سەرجەم خانەکانیدا بوونی هەیەو وەک پاککەرەوەیەکیشەو لەرێگای دەمەوە وەردەگیرێ و یارمەتی توانەوە و شیکردنەوەی Dissolve And Emulsify ئەو

چەوری و کۆلیسترۆڵەی کە لەناو دەمار و موولوولەکاندا کۆبوونەتەوە دەدات. واتە پشتکردنی یەکجارەکی لە خواردنی هێلکە کارێکی باش نییە. لەلایەکی دیکەشەوە، بۆ نموونە هەموو جۆرەکانی پەنیر سەرەرای بوونی رێژەیەکی بەرزی کۆلیسترۆڵ لەناویدا کەچی برتییشە لە خۆراکێکی زۆر گرنگ و رێژەیەکی زۆری لە پرۆتین تێدا هەیە.

■ **رژێمی خۆراک:**

هەندێک لەو دەزگایانەی کە تایبەتن بە رژێمی خۆراکی ئامۆژگاری ئەوە دەدەنە ئەو کەسانەی کە رێژەیەکی بەرزی کۆلیسترۆڵ لەخوێنیاندا هەیە، دەست بکەن بەژەمەخۆراکی مامناوەندی لە گۆشتی سپی (مریشک و قەل-عەلەشیش-ماسی) و کەمکردنەوەی گۆشتی سوور بە ئەندازەی ٣ ژەم لە حەفتەیەکدا، بەشێوەیەکی گشتی دوورکەوتنەوە لە گۆشتی چەور، هەروەها دوور کەوتنەوە لە گۆشتی مراوی و قاز و مێشک و جگەر و گورچیلە و زمان و ئاژەڵ.

ئاسایی کە ماسی چەوری وەک سەردین و تونا و سەلەمۆن بخورێ، هەروەها ماسی سپی وەک کود. هەروەها دەبێ لە هێلکەی ماسی (کاڤیار) و گەمبەریش دووربکەونەوە.

ئینجا گرنگی بدرێ بەخواردنی پەنیر و ماستی کەم چەوریی، ناشبێ بەهیچ شێوەیەک شیری (تێرچەوری) و هەروەها کەرە و هاوشێوەکانی و کرێم و ئەو ساردەمەنیانەی کە لە شیر یاخود شوکولاتە دروستکراون بخۆن.

■ **رۆنی رووەکی:**

سەرەکی ترین سەرچاوەی رۆنی رووەکیی بریتییە لە: رۆنی گەنمەشامی و گوڵەبەرۆژەو زەیتوون، کەدەبێ تەنها یەکجار ئەو رۆنە داغبکرێ، هەروەها ناشبێ کەرەو بەز و ئەو جۆرە رۆنە رووەکیانە بخورێن کە

توونــدن (تێرچەوریــن) و ئینجا دەبێ خۆشــمان دووربگرین لە خواردنی ڕۆنی گوێزی هیندی و ڕۆنی خورما.

خواردنی هەموو جۆرەکانی میوەش شتێکی ئاساییە، جا چ تازە بێ یاخود لێندراو بێ یا لەقووتوودابێ یاخود خۆشاوەکەی بێ، هەروەها ئاساییە کە بەشێوازێکی مامناوەندی میوە وشککراوەکانیش بخورێن. لەلایەکی دیکەوە دەتوانــن پەتاتەی کولاّ و لێندراو بخۆن، بەڵام نابێ پەتاتەی ســوورکراوە لەنــاو ڕۆن بخورێ، و کەچی خواردنی هەموو جۆرەکانی پاقلەمەنی وەک نۆک و پاقلە و بازالیا و نیسک و لۆبیاو شتی لەو جۆرانە ئاساییە.

وەها باشترە کە پشت بە نانی بۆر ببەسترێ و بەکەمی نانی گەنم بخورێ، ئەمە جگە لە خۆدوورگرتن لە خواردنی برنجی ســپی و گوێزی هیندی و پاقڵەی سودانی، و دیسانەوە دەبێ چەرەزاتیش زۆر بەکەمی بەکاربهێنرێ، و نابــێ ئــەو جــۆرە کێکانەش بخۆن کــە کرێم و چۆکۆلاتەیان لەســەرە، وەهاباشترە کە ئەو کێکانە تەنها لە ئارد دروستکرابن. خواردنەوەی ئاو و قاوە و چا و سۆدە و شەربەتیش هیچ زیانێکیان نییە. هەروەها دەبێ بڕی ئەو شکرەی کە هەندێک جار دەکرێتە خواردنەوە کەمبکرێتەوەو، خواردنی مرەبا و تورشــی و بەهاراتیش دەبێ کەمبکرێنەوە. زۆریش پێویســتە کە خۆمان دووربگرین لە خواردنی شیرنەمەنی و شوکولاتە و ڕۆن و مایۆنیز و زەردێنەی هێلکە.

■ **گرنگی کۆلین:**

لەوانەیــە دوورکەوتنەوەی یەکجاری لەو خۆراکانەی کە دەوڵەمەندن بە کۆلیسترۆڵ دیســانەوە مەترسیداربێ، لەوانەشــە پەیڕەوکردنی ڕژێمێکی توونــدی خۆراکیی ببێتە هۆی کەمبوونەوەی کۆلیســترۆڵی ســوود بەخش HDL، واتە تۆ ئەگەر بەهیچ شــێوەیەک یاخود زۆر بەکەمی ئەو خۆراکانە بخــۆی کە کۆلیســترۆڵیان تێدایە، ئــەوا لەوانەیە دووچــاری کەمی کۆلین

Choline ببیــت، کــه ئەمــه ماددەیەکە لە ســەرجەم خانەکانــدا بوونی هەیە بەتایبەتیش لە زراو یاخود لەزەرداو، ئەمەش بۆ کار و چالاکییەکانی جگەر زۆر پێویســتە، کەمبوونیشــی دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە جگەر، لەهەمان کاتیشدا کۆلین ڕێگرە لە کۆبوونەوە و نیشتنی چەوری لە جگەرو، لەوانەشە هــۆی کاریگــەری کۆلین ئەوەبێ کە ســەرچاوەی کۆمەڵێــک چالاکییە کە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن لە نواندنی (Metabilism) زۆرێک لە ئاوێتە چالاکەکان، لەوانەشە گرنگییەکەی لە بنیاتنانی فۆسفۆلیپیددا هەبێ کە ئەویش بەدەوری خۆی هۆکاریێ جولەی ڕۆنەکانی ناو لەشە و، بەمشێوەیە دەبێتە هۆکارێک بۆ گواستنەوە ڕۆن. Lipotropic Facton کۆلین بۆ ئەستیلی کۆلین دروستبووە کە ئامرازی گەیاندنی هوشــیارکەرەوەکانی دەزگای دەماری پاراسمبەکان و هوشیارکەرەوەکانی دەمارەکانی دیکەیە.

کۆلینی کۆمەڵەی ڤیتامین B زۆر پێویستە بۆ دەزگای دەمارەکان و دڵ و یارمەتیدەرە بۆ هەسکردن و گەشە و بەرگریکاری لە هەوکردن، هەروەها بۆ سەرجەم خانەکانی لەشی مرۆڤیش پێویستە.

لەئاژەڵدا ئەگەر بڕی کۆلین کەم بوو ئەوا دەبێتە هۆی نیشتنی چەوری لە جگەریدا، هەروەها دەبێتە هۆی خوێنبەربوون لە گورچلە و چاو و درەنگ گەشــەکردن. بەڵام لە مرۆڤدا لەبەرئەوەی ڕۆژانە بڕێکی زۆر لەخواردنی ئەوتــۆ دەخورێــن کە بڕی پێویســتیان لــە کۆلین تێدایە ئــەوا نازانرێ کە کەمبوونی دەبێتە هۆی دروســتبوونی چ نەخۆشییەک، جگە لەوەش لەشی مرۆڤ خودی خۆی دەتوانێ دروستی بکات، هەروەها لەشی ئاژەڵیش ئەم کارە ئەنجامدەدات، ئەویش بەهۆی ترشی ئەمینی سینی:

Serine ______ Ethanolamine _______ Choline

کۆلین بە دەوری خۆشی ئەنجامی زۆر باشی لەحاڵەتەکانی چارەسەری ڕزیبوونی جگەردا LiverCirrhosis بەدەستەوە داوە، سەرچاوە دەوڵەمەندەکانی

کۆلینیش ئەمانەن: هێلکە و گۆشــت و دانەوێڵە و پاقلەمەنی و گەنمەشامی و سەوزە و میوەو هەروەها شیر.

■ **رۆنە هەرە مەترسیدارەکە:**

لــەو خۆراکانەی کە مرۆڤ دەیانخوات و لەئەنجامدا لەوانەیە ببێتە هۆی بەرزبوونەوەیەکی توندی ئاســتی کۆلیســترۆڵی خوێن، بریتین لە رۆنی تێربووی لەجۆری ئاژەڵیی. ئەم جۆرەشــیان بەزۆری لەگۆشت و پەلەوەر و بەرهەمەکانی شیردا هەیە. چونکە خواردنی زۆر رۆنی ئاژەڵی هۆکاری بەرزبوونەوەی ئاســتی کۆلیســترۆڵی LDLی بەپلەیەکی زۆر مەترســیدار زیانی بۆ زۆرێک لەمرۆڤەکان هەیە و، جاری واش هەیە کە کەمکردنەوەی خواردنی ئەم جۆرە رۆنانە دەبێتە هۆی دابەزینی رێژەی LDL ئەم هۆکاری ســەرەکییە بۆ ئەوەی لە رۆنەکەرە و شــیری تێرچەوری و پەنیر و رۆنی گۆشتی مانگا و پێستی مریشک، بۆ پاراستنی دەمارەکان لە گیران.

هەروەها پێویستە لەسەرمان کەوا برێکی زۆر لە کالۆری لە رۆنی ئاژەڵی کە پتر لە ١٠٪ ی تێدابێ، هەر چەندیش خۆمانی لێبەدوور بگرین ئەوەندە باشترە.

لــەزۆر لێکۆڵینــەوەدا ئەوە دەرکەوتــووە کە مرۆڤ دەتوانێ گۆشــتیش بخوات و لەهەمان کاتیشدا پارێزگاری لە دابەزاندنی ئاساتی کۆلیسترۆڵی خوێنیشــی بکات، ئەمــە لەکاتێکدایە ئەگەر بتوانێ هەمــوو جۆرە رۆنەکان لەخــۆی دوورکاتەوە، لەوانەشــە تاکە تاوانبار لە بەرزبوونەوەی ئاســتی کۆلیسترۆڵ هەر گۆشت نەبێ، بەڵکو ئەو چەوریانەن کە لەناو ئەو گۆشتانەدا هەن. بۆ نموونە لێکۆڵەرەوەکان لە زانکۆی دیکن و نەخۆشخانەی مەلبۆرنی ئوســتورالیا، گروپێکیــان پێکهێنا کە پێکهاتبوو لە ١٠ پیــاو و ژنی خاوەن تەندروستییەکی باش، لەسەر رژێمێکی خۆراکی بەردەوام بوون کە بریتی بوو لە ٤٥٠گم لەگۆشــتی مانگا و ماوەی ٣ حەفتەش لەســەر یەک رۆژانە

ئەو برِەیان دەخوارد. ســەرەتاش هەرچی لەتوانــادا هەبوو بۆ دەرهێنانی چەوری ناو گۆشتەکان ئەنجامیاندا، ئەمەش وای لەگۆشتەکە کرد کە مەیلە و وشکبێ، بەشێوەیەک ئاستی چەورییەکەی لە ٪٩ کالۆری تێپەرِی نەدەکرد، لەئەنجامدا لەجیاتی ئەوی کۆلَســترۆلْ زیاد بکات کەچی بەرێژەی لە ٪٢٠ کەمــی کرد. بــۆ دلْنیبوون لەو حالْەتــەش لێکۆلْەرەوەکان دەســتیانکرد بە زیادکردنی چەوری لەماوەی دوو حەفتەی دوای ئەوە (چوارەم و پێنجەم) ی تاقی کردنەوەکە. پاشان بووە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆلْی ئەو کەسانەی کە تاقیکردنەوەکەیان لەسەر ئەنجامدرا.

■ **رۆنی ماسی و لەناوبردنی جۆرێکی نامۆی کۆلیسترۆلْ:**

ئەگــەر مــرۆڤ رێژەیەکی بەرزی لە کۆلســترۆلْێکی نامۆ لە لەشــدا بوو کــە بە Lp(a) ناســراوە، کە لەوانەیــە ببێتە هۆکاری گیرانــی دەمارەکان و جەلْدەی دلْ لە ســەرەتای تەمەنیدا، ئەدی چۆن دەبێ ئەگەر ئاســتی LDL بــە رێژەیەکی بەرز لەخوێنیدا هەبوو. زۆرێک لە شــارەزایان هۆکارەکەی دەگەرِێننــەوە بۆ ئاســتی بــەرزی لەرادەبەدەری Lp(a) لــە چواریەکی ئەو کەسانەی کە دووچاری جەلْدەی دلْ دەبنەوە کە تەمەنیان لە شەست سالْ کەمترە.

رژێمی ئاســایی چەوری کــەم، کاریگەری بۆ هێرشــی Lp(a) نییە، بەلاَم هیوایــەک بە رۆنی ماســیی هەیــە بۆ لەناوبــردن یاخــود کەمکردنەوەی. ئەوەبــوو دکتــۆر یۆرن دایەر بــرج کە یەکێکە لە گــەورە لێکۆلْەرەوەکانی دانیمــارک، بــۆی دەرکەوت کە رۆنی ماســی کە بۆ ماوەی شــەش مانگ لەســەر یەک بەکاریهێنا و رۆلْێکی کاریگەری هەبوو لە دابەزاندنی ئاســتە زۆر بەرزەکان و بەشــێوازێکی نائاســایی Lp(a) و بەرێژەیەکی گەورە کە بریتی بوو لە ٪١٥ لەلای کۆمەلْێک پیاو، شایانی باسە کە برِی بەکارهاتووی رۆژانەیــان تەنهــا ٤ گرام بوو، واتە یەکســانە بە خواردنــی ٢٠٠ گرام لە

گۆشتی ماسی ماکریل. هەروەها لێکۆڵینەوەیەکی نوێی ئەڵمانی دەریخست کە ئاستی بەرزی خواردنی رۆنی ماسی ئەنجامی دابەزاندنی ئاستیLp(a) لە رێژەیەکی مامناوەندیدا دابەزاند بۆ ١٤٪ لەو ٣٥ نەخۆشەی کە دەماریان گیرابوو.

لەلایەکی دیکەوە جۆرێکی دیکەی رۆنە ناتێرەکان هەن کەناوایان لێ نراوە Linolinic Acid یاخود ترایگڵ، کە ئەمە بۆ مێشک و دەزگای دەمارەکان و دەزگای بەرگری و دڵ و پێستە زۆر پێویستە. لەناو لەشیشدا ئەم Linolinic Acid ە دەگۆڕێ بۆ DHA ،EPA کە هەردوو جۆرەکە لەناو گۆشتی هەموو جۆرە ماسیەکاندا هەیە وەک سەلەمۆن و تونە و ئەسمقەری و زۆر جۆری دیکە. هەروەها ئەم رۆنانە لەکاتی بەرکەوتنی ئۆکسجین و گەرمیدا زۆر بەخێرایی بێکەڵک دەبن، بۆیە پێویستە رۆژانە ماسی تازە بەدەستبهێنرێ.

■ **نەخۆشیەکانی کۆلیسترۆڵ و ترایگل:**

بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و ئۆمیگا٣ لەهۆکارە هەرە گرنگەکانی تووش بوون بە نەخۆشیەکانی دڵ و نەخۆشی ئەوتۆی دیکەن کە لەم سەردەمەی ئێستاماندا بڵاوبونەتەوە. لەبەرانبەریش هەوڵ و تێکۆشانێکی زۆر لەئارادایە بۆ وشیارکردنەوەی خەڵک و رێگاکانی خۆپاراستن و راگرتن و پارێزگاری کردن لە ئاستی سروشتی کۆلیسترۆڵ و ترایگڵ.

ئامۆژگاریشیان بریتییە لەوەی کە هەموو ٥ ساڵ جارێک دەبێ مرۆڤ پشکنین بۆ کۆلسترۆڵی خۆی بکات، ئەم پرۆسەیەش دەبێ لەتەمەنی ٢٥ ساڵیەوە دەست پێبکات. بەڵام ئەگەر هاتوو ئاستی کۆلسترۆڵەکەی بەرزبوو یاخود ئەندامێکی خێزانەکەیان ئەم نەخۆشییەی هەبوو یاخود بەر لەپیربوون دەماری تەنگ ببوو، دەبێ ماوەی نێوان پشکنینەکان کورتتر بکرێنەوە.

■ **هۆکارەکان:**

- خواردنی زۆری ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی زۆری چەوریان تێدایە وەک هێلکە و شیری تێرچەوری و بەروبوومەکان و گۆشتی چەور.

- هۆکاری خانەوادەیی و بۆماوەیی.

- کەمی جولەو چالاکی جەستەیی.

- شەکرە.

- هەندێک لەنەخۆشیەکانی کەڕەغودەی وەک کورتی غودەی دەرەقی و زیاد دەردانی هۆرمۆنی کۆرتیزۆن لە غودەی سەر گورچیلە.

- هەندێک لەنەخۆشیەکانی درێژخایەنی گورچیلە و جگەر.

- هەندێک جۆری دەرمان، وەک دەرمانی فشاری خوێن و میزەرۆ و ئەو دەرمانانەی کە لە کۆرتیزۆن ساز دەکرێن.

- قەڵەوی.

■ **نیشانە و ئاماژەکانی نەخۆشییەکە:**

زۆربەی ئەو کەسانەی کە نەخۆشی کۆلیسترۆڵ و ترایگلّیان هەیە هەست بە هیچ نیشانەیەک ناکەن، لەوانەشە سنگە کوتێ یەکەمین نیشانەیان بێ.

- گرژبوونی دەمار و ئەو نەخۆشیانەی کە لەوەوە سەر هەڵدەدەن وەک سینگە کوتێ، جەڵدەی مێشک و غرغرینا الاگراف، سستی سێکس لەلای پیاواندا.

- هەوکردنێکی زۆر توندی پەنکریاس، یاخود درێژخایەن لەو کەسانەی کە ئاستی ترایگڵ لەلەشیاندا زۆر بەرزبۆتەوەو گەیشتۆتە ١٠٠٠ملگرام یاخود زیاتر.

- زیبکەی پێست، یاخود کۆبوونەوەی چەوری لە ژێر پێست یا لەناوەوەی ژێی ماسولکەکان.

■ **دیاریکردن:**

- پێوانـــی ئاســـتی کۆلســـترۆڵ بەشـــێوەیەکی گشـــتی و کۆلســـترۆڵی ســـوودمەندی HDL و کۆلســـترۆڵی زیانبەخشـــی LDL و هەروەها چەوری ترایگل ئەم پشکینانەش دەبێ کاتێک بکرێن کە نەخۆشەکە بەلایەنی کەمەوە ١٢ ســـەعات هیچی نەخواردبـــێ و نەخواردبێتەوە، هەروەهـــا چاکتر وایە رێژەی ئەم چەوریانە بەم شێوەیە لەخوێندا جێگیربکرێ:

أ- کۆلسترۆڵی تێکڕایی – ٢٠٠ملگرام/دیسیلیتر یاخود کەمتر.

ب- کۆلیسترۆڵی سودمەند- ٣٥ملگرام/دیسیلیتر یاخود زیاتر.

ت- کۆلیسترۆڵی زیانبەخش-١٣٠ ملگرام/دیسیلیتر یاخوود کەمتر، تەنها لای ئەو کەسانە نەبێ کە دەماری دڵیان گیراوە، کە وا چاکترە لە ١٠٠مگرام یاخود کەمتر تێنەپەڕێ.

د- ترایگڵ- ٢٠٠ملگرام/دیسیلیتر یا کەمتر.

- پشـــکنین یاخـــود وەرگرتنـــی ئاســـتی هۆرمۆنی دەرەقـــی و هۆرمۆنی کۆرتیزۆن، بەگوێرەی حاڵەتەکە.

- پشـــکنینی تاقیگەیـــی بـــۆ دڵنیا بـــوون لـــە نەبوونی هیچ نەخۆشـــیەکی درێژخایەنی وەک گورچیلە و جگەر و شەکرە.

■ **چارەسەریی:**

مەبەســـتی ســـەرەکی لە چارەســـەری ئەوەیە کە ئاســـتی کۆلیسترۆڵ و ترایگڵ لەخوێندا رابگیرێ، ئەویش لەچوارچێوەییەکی دڵنیایی دیاریکراودا، بۆ ئەمەش دەبێ رەچاوی ئەم کارە گرنگانەی خوارەوە بکەن:

- کەمکردنەوەی خواردنی ئەو خۆراکانەی کە رێژەیەکی زۆری چەوریان تێدایـــە و لەجیاتـــی ئەوانیـــش بەکارهێنانی ئەو خۆراکانـــەی کە رێژەیەکی چەوری کەمیان تێدایە وەک ماسی و تونا.

- وەرزشی رۆژانە یاخود بەلانی کەمەوە دوو رۆژ جارێک و دابەزاندنی

کێشی زیاد.

- گۆڕینی ئەو دەرمانانەی کەلەوانەیە هۆکاری بەرزبوونەوەی ئاستی چەوری بن.

- بەکارهێنانی ئەو حەبانەی کە کێش دادەبەزێنن، بەراوێژکردن لەگەڵ پزیشک.

- خواردنی ئەو ڤیتامینانەی کە ڕێگە لە ئۆکساندن دەگرن وەک ڤیتامینی C کە ئاستی مەترسی گیرانی دەمارەکان کەمدەکاتەوە.

ئەو خۆراکانەی کە دەوڵەمەندن لە ڕۆن و دەبێ لێیان دووربکەوینەوە یاخود کەمیان بکەینەوە:

- گۆشتی چەور (گۆشتی گوێرەکە لە گۆشتی مەڕ چەوری کەمترە).
- مریشک بەپێستەوە (سینگی مریشک ڕێژەیەکی کەمترین چەوری تێدایە بەبەراورد لەگەڵ بەشەکانی دیکەی)
- گورچیلە و جگەر و مۆخ.
- شیری تێرچەوری و بەروبوومەکانی.
- ڕۆنەکەرە و ڕۆنی ڕووەکی و ئاژەڵی
- هێلکە (زەردێنەکەی)
- گەمبەری و کەرکەند
- سجوق و هەویرکاریەکا.
- ئەو شیرنەمەنی و هەویرکاریەکانەی کە هێلکەو ڕۆنەکەرەیان تێدایە.
- هەندێک لەجۆرەکانی ڕۆنی ڕووەکی وەک ڕۆنی خورما و ڕۆنی گوێزی هیندی.

ئەو خۆراکانەی کە ڕۆنی تێربوویان کەم تێدایە، ڕۆنی ناتێربوویان زۆر تێدایە و ئاساییە کە ئەگەر بڕێکی مەعقولیان لێ بخورێ:

- رۆنی گەنمەشامی
- زەتون و رۆنەكەی
- رۆنی سۆیا و گوڵەبەڕۆژە و كونجی، ئەو تەحینەش دەگرێتەوە كە لە كونجی دروست دەكرێ.
- هەموو جۆرەكانی چەرەزات تەنها زۆر چەورەكان نەبێ.
- هەموو جۆرەكانی ماسی تەنها گەمبەری و كەركەند نەبێ. (گۆشتی ماسی بەچاكترینی جۆرەكانی گۆشت هەژمار دەكرێ چونكە رێژەیەكی زۆر كەمی لە رۆن تێدایە بەبەراورد لەگەڵ گۆشتەكانی دیكە.
- سنۆبەر.

كەواتە بۆ پاراستنی ئاستی كۆلیسترۆڵی خوێن دەبێ بەتەواوی پشت لەخواردنی ئەو خۆراكانە بكەین كە دەوڵەمەندن بە چەوری تێربوو یاخود هەر هیچ نەبێ كەمی لێبخۆین. هەروەها نابێ بڕێكی زۆریش لەو خۆراكانە بخۆین كە چەوری تێربوویان كەم تێدایە، چونكە ئەو خۆراكانە كالۆریەكی زۆریان تێدایە، و لەوانەیە ببنە هۆی قەڵەوی. وا چاكترە كە وەرزشی لەگەڵدا بكرێ و چاودێری كێش بكرێ و نەهێڵدرێ كە دووچاری قەڵەوی ببێ.

■ جێگرەوەی دەرمانی كەمكردنەوەی كۆلیسترۆڵ:

لەم دواییانەدا جۆرێكی دیكەی نوێی نەوەی دەرزییەكانی دابەزاندنی كۆلیسترۆڵی خوێن كەوتە دەرمانخانەكان كە ناویان لێناوە ستاتین Statin Drugs، وەك Simrastatin & Lovastating و ئیدیكەش. ئەم دەرمانانە دەبنە هۆی ئەوەی كەوا جگەر نەتوانێ كۆلیسترۆڵ بەرهەم بهێنێ (پرۆتینی بەزیی). ئەم دەرمانانە لەتوانایاندا هەیە كە رێژەی كۆلیسترۆڵ تا ٤٠٪ كەمبكەنەوە، یاخود كەمیكیش زیاتر لەو رێژەیە. بەڵام لەوانەیە ئەم دەرمانە كاردانەوەی خراپی هەبێ بۆ ئەو كەسەی كە بەكاریدەهێنێ، كاردانەوەكەش بریتییە

لە شـــلبوونی ماســـولکەکان. تەنانەت یەکێک لەو کارگانـــەی کە ئەم جۆرە دەرمانە دروســـت دەکات، هەرچی دەرزی و دەرمانی لەو جۆرەی هەبوو هەموو لە دەرمانخانەکان کێشایەوە.

بەڵام لەگەڵ هەموو ئەو هەرایەی لەســـەر کاریگەری دەرزی دابەزاندنی کۆلیسترۆڵ هەیە، پرسیارێکی گرنگ دێتە پێشەوە: ئەدی چ لەو ڕێگایانەی دیکـــە بکرێ کە بەبەردەوامی پشـــپۆر و شـــارەزایەکان باســـیان دەکرد و ڕەواجیـــان پـــێ دەدا؟ وەک بانگەوازی کەمکردنـــەوەی خواردنی چەور و رووکردنە وەرزشی بەردەوامی ڕێکوپێک و خواردنی خۆراکی تەندروستی وەک کەپەک و ئاردی سۆیا و چەڵتووکی جۆ و سەوزەو میوەی دەوڵەمەند بە ڕیشاڵ.

■ **ڕێژە تەندروستەکانی کۆلیسترۆڵ:**

ئەو ڕێژە تەندروســـتانەی کە بۆ کۆلیســـترۆڵی خوێـــن خوازراون و ئەو ڕێنامابیە فەرمیە یەکلاکەرەوانەی باســـیان لێوەکراوە هیچ گۆڕانکاریەکیان بەســـەردا نەهاتـــووە. چونکە تائێســـتاش شـــارەزایان دەڵێن دەبێ ئاســـتی مامناوەندی کۆلیسترۆڵ لەدەوروبەری ٢٠٠ملگرام بێ لە هەر دیسیلیترێک خوێن، یاخود کەمتر.

■ **(کۆلیســـترۆڵی زیانبەخـــش LDL) پرۆتینی چەوریی خـــاوەن چڕیەکی کەم:**

ڕێنماییە نوێیەکان زیاتر جەخت لەسەر کۆلیسترۆڵی زیانبەخش دەکاتەوە، یاخود پرۆتینی خاوەن چڕیەکی کەمLDL. ئەم ڕێنماییە نوێیانەش سێ ئاستیان بـــۆ ئەم جۆرە کۆلیســـترۆڵە داناوە، ئەویش بەگوێرەی باری تەندروســـتی کەســـەکە: ١٦٠ملگرام بۆ کەسێکی ساغ کە دووربێ لە هۆکارەکانی تووش بوون بەنەخۆشیەکانی دڵ، وەک جگەرەکێشان و قەڵەوی و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، یاخود ١٣٠ملگرام بۆ ئەو کەسانەی کە یەکێک یاخود زیاتر

لــەو هــۆکارە مەترســیدارانەیان تێدایە، ١٠٠ ملگرام بۆ ئەو کەســانەی کە نەخۆشی دڵ یاخود شەکرەیان هەیە.

■ **چاکترین ڕێگای دابەزاندنی ئاستی کۆلیسترۆڵ بۆ زۆربەی خەڵک:**

ســەرەڕای گرنگی زۆری دەرزییە نوێیەکانی ئەم نەخۆشــیە، دەکرێ کە زۆربەی خەڵک بۆ گەیشــتن بەئامانجەکانیــان ناچار نەبن تاهەتایە ڕۆژانە حەب بخۆن، چونکە وەرزش و خواردنی خۆراکی تەندروست بە شێوەیەکی ڕێک، ئێستاشی لەگەڵدا بێ چاکترین ڕێگان بۆ دابەزاندنی ئاستی کۆلیسترۆڵ و مەترســی تــووش بــوون بــە نەخۆشــییەکانی دڵ. یەکێــک لــە هۆکارە باشــەکانی ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی زۆربەی دەرزیەکان-بەدەرزی ستاتینەکانیشــەوە و بە نەوەی نوێی دابەزێنەری کۆلیسترۆڵیشەوە- خاڵی نین لە دەرەنجامی لاوەکی.

■ **ئامۆژگاری تەندروست:**

بــۆ ئەو کەســانەی کە ئاســتی کۆلیســترۆڵیان نەگەیشــتۆتە ئاســتێکی مەترســیداری ئەوتۆ کە نزیکی بخاتەوە لە نەخۆشیەکانی دڵ، پزیشکەکان وایان پێباشە کە یەکسەر دەست بکەن بە بەرنامەیەکی ڕێکوپێکی وەرزشی و خۆراکی. بەمەبەســتی ئەوەی ســەرەتا دەرک بەوە بکردرێ کە ئایا ئەم بەرنامەیــە بەســە بۆ دابەزاندنی کۆلیســترۆڵەکە لە ئاســتی مامناوەندەوە بگێڕێتەوە بۆ ســنوورێکی سروشتی و، دەبێ ڕۆژانە کەمتر لە ٣٠٠ملگرام خۆراکی دەوڵەمەند بە کۆلیسترۆڵ بخورێ.

هەروەها زۆربەی ئەگەرە مەترســیدارەکان دەگەڕێنەوە بۆ ڕۆنی تێربوو و چــەوری ســووککراوە Trans Fats هەروەها ڕۆنی تێربــوو Saturated fat لە گۆشتی سوور و پەڵەوەڕ و هەندێک جۆری ڕۆنی ڕووەکی ئیستیوائی وەک: ڕۆنــی خورما و ڕۆنی جوێزی هیندی. بەڵام ڕۆنی ســووککراوە لەهەموو ئــەو خۆراکانــەدا هەیە کە لە قیمەی گۆشــت دروســتکراون. کێشــەکەش

لێرەدایــە کــە ئەم جۆرە خۆراکانــە هانی جگەر دەدەن کەوا کۆلیســترۆڵ دروســت بکات بەتایبەتیش کۆلیسترۆڵە زیانبەخشەکە LDL کە دەبێتەهۆی تەسککردنی یاخود داخستنی دەمارەکان.

■ **ئەو خۆراکانەی بە ریشاڵ دەوڵەمەندن:**

هەرکەسێک دەتوانێ بۆ ئەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵی زیانبەخش لەخوێنیدا دابەزێنێ بۆ کەمتر لەو ئاستەی کە بەتەنها ڕێگای کەمکردنەوەی خواردنی خۆراکە دەوڵەمەندەکان بەچەوری دەیکات، ئەویش بەهۆی زیاد خواردنی ئــەو خۆراکانەی کــە ڕێژەیەکی بەرزی ریشــاڵی خۆراکیــان تێدایە وەک سەوزە و میوەو چەرەزات و هەموو جۆرەکانی گوێز و بادەم.

لەیەکێــک لــەو لێکۆڵینەوانەی کــە لەزانکۆی تۆرینتــۆ ئەنجامدرا ئەوەی ســەلماند کە ئەو خۆراکانەی ســێیەکی کالۆریەکانیان لە سەوزە و میوە و چەرەزات وەرگیراوە، دەتوانن ئاســتی کۆلیســترۆڵی زیانبەخش بەڕێژەی ٣٣٪ دابەزێنــن، ئەویش تەنها لەماوەی حەفتــەی یەکەمی پیادەکردنی ئەو ڕژێمە خۆراکییەی سەرەوە.

■ **ڕۆنە تەڕو شلەکان باشترن لە پەیت و توونددەکان:**

هەموو جۆرەکانی ڕۆنی شل و تەڕ لە ڕۆنە پەیت و توونددەکان باشترن. لەلێکۆڵینەوەیەک کە لەساڵی ١٩٩٩ لە زانکۆی تافتس خانمە لێکۆڵەرەوەیەک ئەنجامیــدا، تێیدا بەراوردی کرد لە نێوان کاریگەری زۆرێک لە جۆرەکانی ڕۆن و چەوری لەسەر ئاستی کۆلیسترۆڵ. بۆی دەرکەوت کە ڕۆنە کەرەی توونـد و ڕۆنی ســووککراوە بەرزترین ئاستی کۆلیسترۆڵ بەرهەم دەهێنن و هۆکاری زیاتریشن بۆ تووش بوون بە نەخۆشی و تەنگژەکانی دڵ.

■ **وەرزشی بەردوام:**

- لە زانکۆی ســتانفۆر لێکۆلینەوەیەک لەســەر چەند کەسێکی خۆبەخش ئەنجامدرا. ئەوەبوو گرووپێکیان پەیڕەوی خواردنی خۆراکی کەم چەوریيان

دەکرد و لەئەنجامدا دەرکەوت کە ئاستی کۆلیسترۆڵی زیانبەخش بەرێژەی ٧-١١٪ دابەزاندووە.

- گرووپێکی دیکە هەمان جۆر خواردنیان خوارد، بەڵام بەرنامەی وەرزشیان لەوانیدیکە زیاتر بوو کە بریتی بوو لە رۆیشتن یاخود غاردانی لەسەرخۆ بۆ مەودای ١٠ میل لە حەفتەیەکدا. ئەوەبوو رێژەی دابەزاندنی کۆلیسترۆڵی ئەمان دوو هێندەی گروپی یەکەم بوو.

- سەرەرای ئەو ئەنجامەی سەرەوە، سوودی راستەقینەی وەرزش بریتی لەوەی کە چالاکییە وەرزشییەکان هەمیشە هۆکارن بۆ مانەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵی سوودبەخش HDL لەئاستێکی بەرزدا.

■ **سوودی وەرزش بۆ ئافرەتان:**

کاریگەری وەرزش بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵی سوودبەخش لەوانەیە لەلای ئافرەتان تایبەتمەندییەکی خۆی هەبێ، بەپێچەوانەشەوە ئەگەری تووش بوون بە تەنگژەکانی دڵ لەلای ئافرەتان زیاتر دەبێ ئەگەر هاتوو ئاستی کۆلیسترۆڵی باشیان دابەزێ بۆ ژێر ٥٤٪ملگرام/دل.

چەندین لیکۆڵینەوە ئەوەیان دەرخستووە کە ئەو کەسانەی دووچاری بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ هاتوون، ئەگەر رۆژنە تەنها ٢٥گرام لە پرۆتینی سۆیا بخۆن ئەوا دەتوانن ئاستی کۆلیسترۆڵی خراپ بەرێژەی ١٥٪ دابەزێنن.

■ **یەکخستنی نموونەیی:**

شارەزایانی بواری خۆراک گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە پەیوەندی بەخەڵکەوە هەیە، بەڵام کە نەیانتوانی یەکخستنێکی نموونەیی بخەنە نێو ریزەکانی کۆمەڵەکەسێک. لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەر چەند جۆرێک دەرمانی دابەزاندنی کۆلیسترۆڵ بەیەکەوە بەکاربهێنرێ وەک ستاتین STATINS، دەرمانی Simvastatin - Zocor یاخود Nevacor Larastatin کە ئەمانە نوێترین

دەرمانی دابەزاندنی کۆلیســترۆڵن لــە دەرمانخانەکاندا زیانی پتر دەبێ لە سوودی.

جگە لەوە ڕێژەیەکی دیکەی دابەزاندن هەیە کەبریتییە لە ١٠-١٥٪ ئەویش دەرەنجامی دابەزاندنی ڕۆنی تێربوو و سووککراوەکان بخەرە سەر ڕێژەی ١٠-١٥٪ دەرەنجامــی دابەزانــدن بەهــۆی بەکارهێنانی زیاتری ســەوزەو میــوە و چــەرەزات، و لەگەڵ هەندێــک ژەمی بچووکی ســۆیا و مرغرین کە لە ســتیرۆلاتی ڕووەکی دروســتکرابن، کەواتە ڕێژەی پێشبینی کراوی دابەزاندنی کۆلیســترۆڵ دەکەوێتە نێوان ٢٠-٣٠٪. ئەم ڕێژەیەش بەسە بۆ ئەوەی کە بتوانرێ ئاستی ئاسایی کۆلیسترۆڵی زیانبەخش نزمبکرێتەوە بۆ ئاستی ســەلامەتتر. ئەم ڕژێمی خۆراکە شانبەشانی وەرزش ئەنجامبدرێ ئەوا سوودەکانی زۆر زیاتر دەبێ.

■ **گۆڕانی شێوازی ژیان بۆ هەموو کەس وەک یەک سوودی نابێ:**

گۆڕینی شێوازی ژیان بۆ هەموو کەسێک وەک یەک سوودی نییە، چونکە ٢٠٪ ئەو کەســانەی تەمەنیان زۆرە ناو ناونراون چارەسەر وەرنەگرەکان Non-Responders و ئاســتی کۆلیسترۆڵ لەلای ئەو کەســانە بە بەکارهێنانی ڕژێمی خۆراکی و وەرزشیش دانابەزێ، لە ٢٠٪یشیان بەئاستی کۆلیسترۆڵ دڵتەنــگ نابن چونکە ئاگاداری ســنووری خــوازراو دەبن. بەڵام لە ٦٠٪ی دیکەیان لەو کەسانەن کە دەتوانن سوود لە سازکردنی هەندێک گۆڕانکاری بچووکی شێوازی خۆراک و ژیانیان وەبگرن.

■ **ڕۆن**

لەبنەڕەتــدا ڕۆن لە ترشــە چەورەکانەوە دروســت دەبــێ. و دوو جۆر ڕۆنی ســەرەکییش هەنە: تێربوو (تووند) و نــا تێربوو (لەپلەیەکی گەرمی ئاســایی ناو ژووردا شــلبێ). خواردنی ڕۆنی تێربوو زۆر پێویست نییە و گونجاویــش نییە کە زۆری لێبخۆن. و ســەرچاوەکانی ئەو جۆرە ڕۆنەش

بریتییە لە گۆشت و بەروبوومی شیر. دوو جۆر ڕۆنی ناتێربوو هەیە: یەکانە ناتێرەکان و سەرچاوە دەوڵەمەندەکەشی ڕۆنی زەیتوونە و، ڕۆنی چەندانەی ناتێرەکان کە لە جۆرەکانی بادەم و گوێز و ڕۆنی دانەوێڵە و ماسیدا هەیە.

جۆرێکی دیکەی تایبەتیش لە ڕۆنی ناتێرەکان هەیە کە پێی دەگوترێ Linoliic Acid & 3،6 Omega & Linoleic کە ئەمەش زۆر پێویستە بۆ مێشک و دەمارەکان و دڵ و پێست. وشکبوونی پێست لە نیشانە هاوبەشەکانی کەمبوونەوەی ئەم ماددانەیە. لەلایەکی دیکەوە خواردنی خۆراکی گونجاو و هاوسەنگی لەنێوان ئەو دوو جۆرە ڕۆنەدا سازدەکات، تۆوی کولەکە و تۆی کەتان بەمادەی ترشی لینۆلینک دادەنرێن، بەڵام کونجی و گوڵەبەڕۆژە پڕن لە ترشی لینۆلییک و، کە پاشان لینۆلینک لەناو لەشدا دەگۆڕێ بۆ EPA، DHA کە ئەو دووانە لەگۆشتی ماسی و سەلەمۆن و ڕەنکە و ئەسقەمریدا هەنە. ئەم ڕۆنە سەرەکیانە لەپلەی گەرمی یاخود لەکاتی بەرکەوتنی ئۆکسجیندا زۆر بەخێرایی بێکەڵک دەبن، بۆیە زۆر پێویستە ڕۆژانە گۆشتی ماسی بەتازەیی پەیدا بکرێ.

خۆراکە دەستکردەکان بەزۆری پێکهاتوون لە ڕۆنی چەندایەتی ناتێرە تووند و سووککراوەکان، کە ئەمەش لە ڕۆنی تێربوو خراپترەو دەبێ لێی دووربکەوینەوە.

■ ڕۆن سەرچاوەی وزەیە:

ڕۆنی دووەم سەرچاوەی گرنگی وزەیە، بەڵام وزەیەکی خۆراکی تەواوە. هەر گرامێکیش ٩ کالۆری تێدایە. واتە دوو هێندەی کالۆریەکانی پڕۆتین و کاربۆهیدرات. کاتێکیش زیاد لە پێوستی خۆمان بیخۆین- گرنگ نییە ئەو شتە کاربۆهیدرات یان پرۆتین یان ڕۆنبێ- کالۆرییە زیادەکان وەک چەوری لەناو لەشماندا کۆدەبێتەوە. هەروەها چەوریش دەبێتە بەز و

ئینجا ئەندامەکانی ناوەوەی لەشمان دادەبڕێ و گەرمیان دەکات و پاشان ترشە ئەمینیە بنەڕەتییەکان بەرهەمدێنێ.

■ **زیانی خواردنی ڕۆن لەگەڵ شەکرەمەنییە ساکارەکاندا:**

یەکێـک لەو کردارانەی زیان بە لەشــی مرۆڤ دەگەیەنــن ئەوەیە ژەمی تێکەڵ بخۆین کە پێکهاتبێ لە ڕۆن و کاربۆهیدراتی (شــەکرەمەنی) خراپی ساکاری وەک شەکری سەر سفرە، کە ئەمانە بەیەکەوە بڕێکی زۆر گەورە لە وزە پێکدەهێنن و لەکۆتاییشدا وەک پاشەکەوتێک لەچەوری لەناو لەشدا دەمێننەوە.

بەشــێوەیەکی گشــتی ئێمە زۆرێک لەجۆرەکانی ڕۆن دەخۆین: خواردنە سوورکراوەکانی ناو ڕۆن و شفتە و هێلەکەو بەز و زۆرێک لە جۆرەکانی گوشــراوەکان و زۆر جۆری شــلە کە ئێمە ڕاهاتووین خواردنەکانمان بە چەورییەکی زۆر لێبنێین. بۆیە پێویســتە لەســەرمان کــەوا بیر لە گۆڕینی شــێوازی ئامادەکردنــی خواردنــەکان بکەینــەوە و ڕوو لەئامادەکردنــی خواردنی سووکی بەتام بکەین کە تێیدا ڕۆنی زۆر بەکارنەهاتبێ.

هەندێک ڕۆن بەرپرســن لە بەرزکردنەوەی ئاســتی کۆلیسترۆڵی خوێن، ئامانجی ئێمەش بریتییە لە پارێزگاری کردنی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لەئاستێکی ئاســایی و مامناوەنددا، ئەمەش بەوە دەبێ کە کەشــێکی لەبار بســازێنین تاکو کۆلیسترۆڵی باش زاڵبێ لە ناو لەشدا.

■ **دوو جۆر کۆلیسترۆڵ**

دوو جۆر کۆلیسترۆڵ هەنە: باش و خراپ . هەموو چەوریەکان هۆکاری زیادبوونی کۆلیســترۆڵی خوێن نین بەڵکــو بەپێچەوانەوە هەندێک جۆری چەوری هەیە یارمەتیدەرە بۆ دابەزاندنی ئاستی کۆلیسترۆڵ.

■ **بۆ کۆلیسترۆڵ سێ جۆرە ڕۆن هەیە**

– ئەو ڕۆنانەی کە هۆکاری زیادکردنی کۆلیسترۆڵن: ئەو ڕۆنە تێربووانەن

کە لە گۆشت و ڕۆنەکەرەو پەنیر و بەروبوونی شیردا هەنە.

- ئەو ڕۆنانەی کە کاریگەری کەمیان هەیە لەسەر کۆلیسترۆڵ: ئەمانە لە ماسـی و جۆرەکانی قرژاڵ و گەمبەریەکان و مریشکی لەپێست داماڵراودا هەن.

- ئـەو ڕۆنانەی کە هۆکارن بۆ دابەزاندنی کۆلسـترۆڵ: بریتین لە ڕۆنی ڕووەکی وەک ڕۆنی زەیتوون و گوڵەبەڕۆژە و گەنمەشامی.

بەڵام ماسـی ڕۆڵێکی ڕاستەوخۆ بۆ دابەزاندنی کۆلیسترۆڵ نابینێ بەڵکو دەبێتـە ڕێگر لە تـووش بوون بە جەڵدەی دڵ چونکـە کاریگەری هەیە لە دابەزاندنی ترایگل و ڕێ لە خەسـتبوونەوەی خوێنیش دەگرێ، بۆیە دەبێ گۆشتی ماسی وەک سەلەمۆن و تونە و ماکریل و سەردین بخۆین.

■ **چاکترین ڕژێمی دابەزاندنی کێش**

لـەدوای لێکۆڵینەوە و بەدواداچوون بۆمان دەرکەوت کە باشـترین ڕێگا بۆ دابەزاندنی کێش کە پێچەوانەیە لەگەڵ ڕێگاکانی دیکە و پشت دەبەستێ بە:

- ڕێـگای جیـاکاری و هەڵبـژاردن لـە نێـوان کاربۆهیدرەیتـی باش و خراپدا.

- جیاکاری و هەڵبژاردن لەنێوان ڕۆنی باش و خراپ.

- کەمکردنەوەی وەرگرتنی کالۆری.

■ **خواردنی چەوری بەڕێژەی گونجاو**

بۆ تێکرای یەکەوزەییەکانی لەشمان تەنها ٢٠٪ی چەوری وەک ڕێژەیەکی گونجاو دەستنیشانکراوە. ڕێژەی ئێستاش لە بەریتانیا لە ٤٠٪ زیاترە، واتە دوو هێنـدەی ڕێـژەی گونجـاو. لەلایەکی دیکەوە خەڵک لـەو دەوڵەتانەی کـە کێشـەی کۆبوونەوەی چەورییان نییە وەک یابـان و فیلیپین و تایلەند نزیکەی ١٥٪ لە تێکرای یەکە وزەییەکان لە چەوری وەردەگرن، بۆ نموونە

یابانییـەکان ڕۆژانـە ٤٠ گـرام ڕۆن دەخۆن، کەچـی بەریتانیەکان ڕۆژانە ١٤٢گرام دەخۆن.

■ **ڕۆنی تێربوو پێویست نییە بۆ لەش**

ڕۆنی توونـد (تێربوو) خۆراکێکە مرۆڤ پێویسـتی پێ نییە، هەرچەندیشە کـە لەش بۆ بەرهـەم هێنانی وزە بەکاری دەهێنێ، بەڵام ڕۆنە چەندایەتییە ناتێربـووەکان بە خۆراکی سـەرەکی لەش دادەنرێن. جگـە لەوەش چەند جۆرێک لە ترشـی چەوری هەنـە کەپێیان دەگوتـری یەکانەی گرێدراوی جووتیی (Mono-Unsaturated-Fatty Acid) کەناتێرە و ترشی ئۆلییک بەرێژەیەکی بەرز لە ڕۆنی زەیتوندا هەیە.

زۆربەی خۆراکە چەورەکان لەحاڵەتێکی هاوسـەنگی نێوان سـێ جۆردا هەنە، بۆ نموونە پارچەیەک گۆشـت ڕۆنـی تێربوو و یەکانەی ناتێربوو و لەگەڵ کەمێک چەوری چەندایەتیی ناتێربووی بەپلەی یەکەم تێدایە. تۆوی گوڵەبەڕۆژە سەرەکیترین جۆری چەوری چەندایەتی ناتێرەکانی تێدایە.

■ **کۆمەڵەی Omega6**

دایەگـەورەی خانـەوادەی Omega6 بریتییـە لـە Lincoleic Acid کـە لەش دەیگۆڕێ بۆ Gama Linolenic یاخود GLA، هەروەها ڕۆنی Primrose و ڕۆنی Borage لـە سـەرچاوە هـەرە دەوڵەمەندەکانی ناسـراو بـە GLA بەهۆی ئەویشەوە بەرزترین ڕێژەی پێویستت لە Omega6 دەستدەکەوێ. کە پاشان دەگـۆڕێ بۆ GLA ئینجا دەگـۆڕێ بـۆ (di-homo-DHLA (gama-Linolenic Acid پرۆستۆکلاندنیات کە بریتیە لە مادەیەکی هاوشێوەی هۆرمۆنە بەهێزەکان، لە ئۆمێگا زنجیرەیەک لە پرۆسـتۆکلاندنیاتی ژمارە ١ دروسـت دەبن، کە خوێـن بە سـووکی دەهێڵێتـەوە و ناهێڵێ کە دووچاری خەسـتبوونەوەو گیرانـی دەمارەکان ببـێ، هەروەها ئارامیش بە دەمارەکان دەبەخشـێ و فشاری خوێن کەمدەکاتەوە و یارمەتی ڕاگرتنی هاوسەنگی ئاویش دەدات

لەلەشــدا، هەروەها یارمەتی ئەنســۆلین دەدات تا بەسەرکەوتووی ئەرکی سەرشانی خۆی بەجێبهێنێت لە راگرتنی هاوسەنگی شەکری خوێن.

کارگەرییەکانی کەمی:Omega

- بەرزبوونەوەی فشاری خوێن
- ئازاری سینگ
- شەقبوون و وشکبوونی پێست
- وشکبوونی چاو
- هەوکردنی جومگەکان
- کەمبوونی کێش
- شەکرە
- نەخۆشی گرژبوونی دەمارەکان
- پشێوی هزریی
- تینوێتی بەردەوام

ئەگەر بێت و پێنج لەو نیشــانانەی ســەرەوەت هەبێ، مانای وایە کە تۆ کەمی ئۆمێگات هەیە. بۆیە دەبێ پشــکنینی رژێمی خۆراکیەکەت بکەیت بۆ ئــەوەی دڵنیابیت کە ئەم جۆرە رۆنانەی تێدایــە: کولەکە و گوڵەبەرۆژە و کونجی و گەنمەشامی و گوێز و سۆیا و کەپەکی گەنم.

■ **کۆمەڵەی Omega3**

سیستەمی نوێی رژێمی خۆراکی ئەوەی تێدایە کە دەبێ واز لە خواردنی Omega3 بهێنــدرێ نــەک 6Omega ئەویــش لەبــەر ئەوەیە کــە دایەگەورەی خانــەوادەی ئۆمێــگا٣ Alpha Linolenic Acid و نــەوە چالاکەکانی کە بریتین لــە Docsa Hexenoic & Eicosa Pentanenoic Acid—EPA، DPA کــە ٣ جــۆر لــە پرۆســتکلاندنیاتی لێدروســت دەبــێ و ئەوانــی لەتێربووەکانــن و زۆر بەخێراییش لەکاتی چێشت لێناندا بێکەڵک دەبن.

نیشانەکانی کەمی:Omega3
- وشک بوونی پێست
- کێشەکانی هەوکردنە تەندروستییەکان
- کۆبوونەوەی ئاو لەلەشدا
- خورانی دەست و پێ
- بەرزبوونەوەی فشاری خوێن یاخود بەرزبوونەوەی چەوری Tfiglycerides لەخوێن
- تووشبوونی خێرایی هەوکردن
- کەمبوونەوەی کێش
- سستی بیرکردنەوە و فێربوون
- سستی تەنسیق و ڕێکخستن و کێشەی بینین
- لەمنداڵاندا دەبێتە هۆی سستی گەشەی (بەبەراوردکردنی تەمەن و قەبارە)

ئەگەر بێت و ٥ لەو نیشانانەی سەرەوە یاخود زیاتررت هەیە ئەوا تۆ لەوانەیە Omega٣ کەمبێ، بۆیە وا پێویست دەکات کە چاوێک بە ڕژێمی خۆراکەکەدا بخشێنیتەوە.

■ **ڕێگای بەدەستهێنانی ڕۆنی Omega6 & Omega3:**

تۆی کولەکە ڕێژەیەکی باشی لە هەردوو جۆرەکەی ڕۆنی ئۆمێگا٣ و ئۆمێگا٦ تێدایە، بەڵام تۆی کەتان بەیەکێک لە سەرچاوە هەرە دەوڵەمەندەکانی ئۆمێگا٣ هەژمارە دەکرێ، کە نزیکە ٥٠٪ لە ئۆمێگا٣ و ١٥٪ لە ئۆمێگا٦ ی تێدایە، ئەگەر بێتوو تێکەڵەیەک سازبکەی لە کونجی و تووی گوڵەبەڕۆژە و تۆوی کولەکە و دوو بەش لە تووی کەتان و بیخەیە ناو گۆزیەک و لەشوێنێکی ساردی دوور لەتیشکی خۆر هەڵیبگری و پاشان ڕۆژانە بڕی دوو کەوچکی چێشت لەو تێکەڵەیە بهاڕی و لەگەڵ تێشتدا بیخۆی، ئەوا

بڕێکی زۆر گرنگ و نایاب لە ترشە چەوریە بنچینەییەکان وەردەگری.

■ **سوودی چەوری خۆراکی:**

رۆن ســـودێکی خۆراکی گەورەی هەیە، چونکە بەســـەرچاوەی سەرەکی وزە دادەنرێ، لەهەمان کاتیشدا گەرمییەکی زۆر بە لەش دەبەخشێ، ئەمە جگــە لــە دەمار و خرۆکە ســـوورەکان کە ئەوانە راســـتەوخۆ ئەو ترشـــە ئەمینیانە وەک وزە بەکاردەهێنن.

■ **رۆن رۆڵ و گرنگی خۆی هەیە لە لەشدا:**

- رۆنی ئەمینی ئامادەدەکات
- ئامادەسازی دەکات بۆ بەکارهێنانی پرۆتین وەک وزە
- تامێکــی خــۆش و بۆنێکی خۆش بە خواردن دەبەخشـــێ، کە لەهەموو مادەکانی دیکە زیاترە
- زوو هەست بەتێربوون پەیدا دەکات و درەنگ هەستکردن بە برسێتی، چونکە رێگرە لەوەی کە بەخێرایی خواردنەکە هەرس ببێ
- رۆن یارمەتی مژینی ئەو ڤیتامینانە دەدات کە تێیدا دەتوێنەوە
- بەشـــێکی گرنگـــی گەشـــەکردنی لـــەش و دەرداوە هەرســـییەکان و هۆرمۆنەکانە
- بەدەوردانی حوکمی گەرمییەکەی لەش دەکات، کە ئەویش وەک ریشاڵی چەوری خۆی دەنوێنێ
- ئەندامەکانـــی لەش دەپارێزێ. چونکە ئـــەو ڤیتامیانانەی هەڵگرتووە کە تێیاندا دەتوێتەوە و یارمەتی مژینی ڤیتامینەکانی وەک: A، D، E، K دەدات
- رۆڵی هەیە لە مژین ترشە چەوریەکان
- رۆن لە لەشدا پارێزگاری لە دەمارەکان دەکات
- هەمیشـــە پلـــەی یەکەمی باشـــییەکە بۆ رۆنـــە ناتێـــرە یەکانەییەکان و چەندایەتییە تێربووەکانە، و بۆ پارێزگاری کردن لە ئاســـتی کۆلیســـترۆڵی

باش HDLی خوێن و کەمکردنەوەی پەیدابوونی نیشانەکانی نەخۆشیە درێژخایەنەکان.

■ جیاوازی نێوان ڕۆن و کۆلیسترۆڵ

چەوری لە پێکهاتە کیمیایەکەیدا هاوشێوەی شەکرەمەنییە، بەڵام کاربۆنێکی زۆری تێدایە، و کالۆرییەکی زۆرتر دەبەخشێ، چونکە هەر گرامێک لە چەوری ٩ یەکەی کالۆری دەبەخشێ. هەروەها بەزیی (لیبیدات) بریتییە لە ئاوێتەیەکی ئەندامی لە چەوری و بەز. بەڵام کۆلیسترۆڵ ئاوێتەیەکە بە ڕۆنەوە بەستراوەتەوە، بەڵام یەکەی کالۆری لە ڕۆنی ئاژەڵیدا بوونی نییە، چونکە جۆرە ڕەسەنەکەی لە جگەری ئاژەڵاً دروست دەکرێ.

ئینجا کۆلیسترۆڵیش بەشێکە لەئاوێتەی هۆرمۆنەکانی ئەدرینال (بەزی نزیک گورچیلە)، کە ئەویش بەدەوری خۆی و بەهاوکاری تیشکی سەرەوەی وەنەوەشەیی (Ultra-Violet) کەبەر پێست دەکەوێ یارمەتی دروستکردنی ڤیتامین D دەدات. ئەمەش دروست دەکرێت و پاشان لە جگەردا هەڵدەگیرێت و، بەشێوەی پرۆتینی چەوریش لەخوێندا بوونی هەیە.

ئەو ڕۆنەی کە بەپلەی گەرمی ژوورەوە دەتوێتەوە لەوانە هەژمار دەکرێ کە پێیان دەگوترێ ڕۆنە ناتێرەکان، بەڵام ڕۆنە تێربووەکان لەهەمان پلەی گەرمیدا هەر بە تووندی دەمێننەوە. زۆربەی جۆرەکانی ناتێرەکانیش بریتین لە ترشە چەورییەکانی ئۆمێگا٣ کە لەماسیدا هەیە و لەپلەی گەرمی زۆر نزمیشدا هەر بەشلی دەمێنێتەوە. بەڵام ڕۆنە یەکانەییە ناتێرەکان لە پلەی گەرمی زۆر نزمیشدا هەر بەجیڕی دەمێنێتەوە، کەچی ڕۆنە تێربووەکان لەوان زیاتر خۆیان بەرەقی و تووندی دەنوێنن.

لەلایەکی دیکەوە تێربووەکان بەگوێرەی بڕی ئەو هایدرۆجینەیە کە تێیدایە، چونکە هەرچەندی زیاتر لە ڕۆنەکەدا هەبێ ئەوەندە پلەی تێربوونییەکەی زیاتر دەبێ، وەک مرغرین کە لەبنەڕەتدا ڕووەکیی بووە،

پاشان هایدرۆجینی خراوەتە سەر بۆ ئەوەی تووندبێتەوە.

■ **ڕێژەیەی ئەو چەوریەی دەبێ ڕۆژانە بیخۆین:**

لەش پێویستی بەبڕێکی چەوریی دیاریکراو نییە بەڵکو تەنها ئەوەندەی پێویستە کە نزیک بێ لە بڕی ترشە چەورییە پێویستەکان، دەشتوانرێ پێویستییەکانی لەش بەبڕی تەنها لە ٢٠ گرام لە ڕۆن دابین بکرێ. لەلایەکی دیکەشەوە شارەزایان کۆکن لەسەر بڕی ٣٠٪ وەک ئەوپەڕی وەرگرتنی کالۆری لە ڕۆژێکدا (لەگەڵ ئەنجامدانی دابەشکردنێکی یەکسان ١٠٪ بۆ هەر یەکەیەکی ترشی چەوری).

دەشتوانرێ وەک نزمترین ئاست ڕۆن لە بەکارهێنانی شیری بێ چەوری و گۆشتی قیمەی کەم چەوری وەبگیرێ. کەچی بەرزترین ڕادە بریتییە لە ٨٠ گرام، بەڵام بەهۆی بەکارهێنانی زۆر خواردنی خێراو سوورکراوەکانی ناو ڕۆن، لەوانەیە ئەم ئاستە بەرزبێتەوە بۆ ١٥٠ گرام لە ڕۆژێکدا.

هەر ٣٠ گرامێک لە گۆشتی سوور ٥ گرام چەوری تێدایە، کەچی گۆشتی سپی تەنها ١-٢ گرام چەوری لەهەمان ڕێژەدا هەیە.

■ **چۆن ڕۆنەکان جیابکەینەوە:**

ڕۆنی تێربوو و ڕۆنی تێرنەبوو چییە؟ لەڕوویی کیمیاییەوە ڕۆنی تێربوو ئەوەیانە کە بڕێکی زۆری گەردیلە هایدرۆجین کەدەوری کاربۆنیان دابێ تێیدا هەیە، بەڵام ناتێربووەکان ئەوانەن کە ناتوانن ژمارەیەکی دیکەی هایدرۆجین وەربگرن.

ترشی چەورییە تێربووەکان تووندو بەهێزن، بەڵام ترشی چەورییە ناتێرەکان تەنانەت لە پلەی گەرمی ژوورێکی ئاساییشدا هەر بەشلی دەمێننەوە.

ڕۆنی شیر و گۆشت و ڕۆنی گوێزی هیندی و ڕۆنەکەرە و ڕۆنی خورما بە ڕۆنە تێربووەکان هەژمار دەکرێن، جگە لەوانەشە ئەو ڕۆنەی

لەشیردا هەیە، بەڵام نەک تەنها ئەوەی کە بە قەیماغ ناسراوە بەڵکو هەموو بەروبوومەکانیشـــی وەک: کەرە و ئایسکریم و زۆربەی جۆرەکانی پەنیر. بۆ رۆنی گۆشتیش بە نموونە: ئەو رۆنە دەگریتەوە لە گۆشتی مەڕ و مانگا و بزنـــدا هەیە، بەڵام گۆشـــتی گوێرەکەی بچووک برێکـــی کەمی رۆن تێدا هەیە. چاکترین باڵندەش برتییە لە مریشـــک و قەل ئەویش لەبەر ئەوە نییە کـــە چەوری کەمە بەڵکو چەوریەکانی بریتیین لە رۆنە ناتێرەکان. چەوری ناتێرەبووش لە زەیتی شلی وەک تۆوی لۆکە و زەیتوون و گەنمەشامی و گوڵەبەرۆژە و پاقڵەی سۆیا کەبە زەیتی چەندایەتی ناتێربووی ناسراوە، و یارمەتی دابەزاندنی ئاستی کۆلیسترۆڵی خوێن دەدات.

■ **رژێمی خۆراکی تەندروست:**

لەراپۆرتێکی ئەنجوومەنی لێکۆڵینەوەی نیشـــتیمانی ســـەر بە ئەکادیمیای زانستی نیشتیمانی لە وڵاتەیەکگرتووەکانی ئەمەریکان بە ناونیشانی: بەرەو رژێمێکی تەندروســـتی خۆراکی، کە تێیدا راپۆرتەکە تیشـــک دەخاتە ســـەر چەند بۆچوونێکی شۆرشـــگێرانە لەبارەی خـــواردن و خۆراک بەتایبەتیش ئەوانەی کەوا کۆلیسترۆڵی زۆریان تێدایە.

هەر لەســـەرەتای ســـەدەی بیســـتەمەوە رای ئەوتۆ ســـەریان هەڵدا: ئەو خۆراکانـــەی دەوڵەمەندن بە چەوری تێربوو Saturated Fats و کۆلیســـترۆڵ هۆکاری گیرانی دەمارەکانەو، پاشانیش دەبێتە هۆی پەیدابوونی نەخۆشی خەرمانەیـــی Coronary، دیســـانەوە ئـــەم بڕوایانە لەســـەر تاقیکردنەوەکانی لێکۆڵـــەرە رووســـیەکان بنیاتنـــراون، کـــە ســـەرەتا لەســـەر کەروێشـــک ئەنجامیاندا.

بـــەڵام ئەنجوومەنـــی لێکۆڵینەوەی نیشـــتیمانی لەم ســـەرژمێریەدا هیچی لـــە رێکەوت (صدفـــە) زیاتر بەرچاو نەکەوت، چونکـــە پەیوەندی خواردنی چـــەوری و ئەو نەخۆشـــیانەی کـــە پێشـــتر ئاماژەمان پێدا نابێتـــە هۆکار،

هەروەها تاقیکردنەوەکان ئەوەشیان سەلماند کە سنووردانان بۆ وەرگرتنی کۆلیسترۆڵ نابێتە هۆی زیادبوونی کۆلیسترۆڵ بەشێوەیەکی بەرچاو و تووشبوون بەو نەخۆشیانەی کە باسمان کردن، تەنها بەرێژەیەکی زۆر کەم نەبێ، کە شایانی باس نین. هیچ کاریگەریشی چ لە دوور چ لە نزیک بەسەر تەمەنی مرۆڤەوە نییە، چونکە لەشی مرۆڤ بۆخۆی کۆلیسترۆڵ دروست دەکات و، بۆ ئەمەش پێویستی بەوە نییە کە لەدەرەوە وەریبگرێ. مانای وایە کە دوورکەوتنەوە لە خواردنی کۆلیسترۆڵ ئەوە ناگەیەنێ کە ئاستی کۆلیسترۆڵی خوێن کەمببێتەوە. بەهیچ شێوەیەکیش نابێتە خۆپارێزیی لە نەخۆشیەکانی دڵ و گیرانی دەمارەکان، بەڵکو دوورکەوتنەوەی یەکجاری لەخواردنی کۆلیسیترۆڵ زیانیش بە لەش دەگەیەنێ چونکە چەوری پڕیەتی لە هۆرمۆنات و زیندەمادەکانی دیکە.

■ **پەیوەندی نێوان قەڵەوی و نەخۆشیی دڵ:**

راپۆرتەکە دووپاتی لە بوونی پەیوەندی هۆکاری نێوان نەخۆشی دڵ و قەڵەوی دەکردەوە کە ٢٠٪ ئەمەریکییەکان گرفتارن بەدەستییانەوە. پاشانیش وەها ئامۆژگاری قەڵەوەکانی دەکرد کە بەرێژەیەکی کەم چەوری بخۆن چونکە کالۆرییان دوو هێندەی ئەو برە کالۆرییەیە لە کاربۆهیدرات و پرۆتینەکاندا هەیە. بەم شێوەیە کالۆری جێگای کۆلیسترۆڵی گرتەوە و بووە بنەمای بۆچوونی نوێی و تەوەرەی ئەو ئامۆژگاریانەی کە لەراپۆرتەکەی ئەنجوومەنی لێکۆڵینەوەی نیشتیمانیدا هاتووە.

ئەم ئامۆژگاریانە باسییان لە خوێش دەکرد کە دەڵێ: دەبێ خوێ تا ئەندازەی سێیەک کەمبکرێتەوە، ئەمەش بۆ ئەوەیە کە خۆبپارێزن لە بەرزبوونەوەی گوشاری خوێن. هەروەها باسی لە خۆدوورگرتنی لە مەی تێدایە، چونکە کالۆرییەکی زۆری تێداهەیە.

هەروەها راپۆرتەکە هانی وەرزشیش دەدات، چونکە وەرزش هۆکاری

سـووتاندنی ئـەو کالۆریـە زیادانەیە کەلەنـاو لەشـدا کەڵەکەبوونەتەوە، لەهەمان کاتیشدا وەرزش پێویستە بۆ راگرتنی کێش و قەڵەو نەبوون.

▪ **ترایگلیسرید (چەوریی سیانی):**

ترایگلیسـرید ئاوێتەیەکـی ئەندامـی چەورییـە، لەوانەشـە ببێتـە هۆی زیادبوونـی مەترسـی سـەرهەڵدانی نەخۆشـییەکانی دڵ، تەنانەت ئەگەر ئاستی کۆلیسترۆڵ ئاساییش بێ.

لەراستیشـدا دەبێتە هۆی تووشبوون بەنەخۆشییەکانی دڵ و بۆڕیەکانی خوێن، جگە لەوەش دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە (جۆری ١١) لەمرۆڤە بەتەمەنەکاندا، چونکە لەژێر کاریگەری ئەم بەرزبوونەوەیەدا لـەش ناتوانێ هۆرمۆنی ئەنسـۆلین وەک پێویسـت دروسـتبکات، یاخود خانـەکان دووردەخاتـەوە لە ئەنسـۆلین. شانبەشـانی ئەمـەش لەوانەیە بەرزبوونەوەی ئاسـتی ترایگڵ ببێتە هۆی نەخۆشـی مەترسـیداری وەک هەوکردنی جگەر.

هەندێـک ئامـاژەش هـەن باس لـەوە دەکەن کـە ئافرەت لەپیـاو زیاتر دووچاری بەرزبونەوەی ئاستی ترایگڵ دەبێ، چونکە ئەگەر هاتوو رێژەی ترایگڵ لە ئافرەتدا لە ١٩٠ملگرام/دسـل زیاتربوو ئەوا لەوانەیە دووچاری نەخۆشـی دڵ و بۆڕیەکانی بکات، کەچی پیاو لـەم رێژەیەدا هیچ زیانێکی پێناگات، بەڵکو لە ٤٠٠ملگرام/دسل دا پیاو کاریگەری دەکەوێتە سەر.

لەلایەکـی دیکـەوە دەتوانرێ بەهۆی دابەزاندنی کێـش و کەمکردنەوەی خواردنـی کاربۆهیدرات ئاسـتی ترایـگڵ دابەزێنین و، لەهەمان کاتیشـدا دەبێ خۆمان دووربگرین لەو خواردن و خواردنەوانەی کەدەوڵەمەندن بە شەکر. ئینجا دابەزاندنی کێش و زیادکردنی وەرزش و راهێنانی جەستەیی هەستیاری لەش بەرانبەر بە ئەنسۆلین زیاد دەکەن کە هۆرمۆنێکی چالاکە بۆ دابەزاندنی ئاسـتی ترایگڵ. جگە لەوەش چەندین شێوازی دیکەش هەن

بـــۆ دابەزاندنی ڕێژەی ترایــگلّ، لەوانەش: خواردنی ماســـی دەوڵەمەند بە ترشـــە چەوریەکانی جۆری ئۆمێگا٣ لەجیاتی خواردنی ئەو گۆشتانەی کە بڕێکی زۆریان لە کۆلیسترۆڵ تێدایە.

شایانی باسە کە خواردنی هۆرمۆنی ئەسترۆجین (بەدەم) ئاستی ترایگلّ بەرێژەی ٢٠-٢٥٪ زیاد دەکات.

■ **شێوازێکی کاریگەر بۆ دابەزاندنی کۆلیسترۆڵ:**

چەندین دەستپێشخەری هەیە کە دەتوانی پەیڕەویان بکەی بۆ دابەزاندنی کۆلیسترۆڵی خوێن:

- هاوســـەنگی لەخواردنی ئەو خۆراکانەی کە بڕێکی کەمیان لە چەورییە تێربووەکان تێدایە.
- چاودێری کردنی کێش و ڕێگەی زیادبوونی پێنەدریّ.
- بەردەوامی وەرزشی بەدەنی.

پلەی تێریی چەوری لە هەندێک لە خۆراکدا

جۆری خۆراکی چەور	چەوری تێربوو ٪	چەوری ناتێربوو ٪	چەوری ناتێرس چەندایەتی ٪
گوێز	٦	٢٤	٧٠
بادەم	٨	٦٩	٢٣
گوێزی بقانی USA	٨	٦٦	٢
بندوق	٨	٨٢	١٠
رۆنی گەنمەشامی	١٣	٢٦	٦١
رۆنی زەیتوون	١٤	٧٧	٩
رۆنی پاقلەی سۆیا	١٥	٢٥	٦٠
چەرەزات	١٣	٨٤	٣
ئەڤۆکادۆ	١٦	٧١	١٣
رۆنی فستق	١٩	٥٠	٣١
ماسی	٣٠	٣٠	٤٠
پەلەوەر	٣١	٤٢	٢٧
هێلکە	٣٧	٤٧	١٦
گۆشتی سوور	٤٨	٤٨	٤
شوکولاتەی بە شیر	٦٢	٣٤	٤
رۆنەکەرە	٦٦	٣٠	٤
فستق	١٣	٧١	١٦
رۆنی گوێزی هیندی	٩٤	٥	هیچ

نەخۆشییەکانی دڵ

■ نەخۆشییەکانی دڵ

زیادبوونی نەخۆشی دڵ لە سەرەتاکانی تەمەندا جێگای هەڵوەستەکردنە. لەئەنجامی ئەو توێکاریەدا دەرکەوت کەلەنێو تەرمی سەربازە کوژراوەکانی ڤێتنامیدا، بەر لەوەی گیان لەدەستبدەن لەنێو هەر دوو کوژراوێکدا یەکێکیان گرژبوونی دیوارەکانی ناوەوەی دەمارەکانی هەبوو، کەئەویش هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ خواردنی بڕێکی زۆری چەوری و ماددە ریشاڵییەکان.

لەرۆژگاری ئەمرۆشماندا زۆربەی هەرزەکارەکان پێشبینی تووشبوونیان بەم نەخۆشـــییە لێدەکرێ، کە ئەمەش ئاماژەیەکی سەرەتاییە بۆ نەخۆشیەکانی دڵ. ئاشکرایە کە شێوازی ژیان و سیستەمی خۆراکی یاخود دەوروبەر هۆکارێکی بنەرەتی سەرهەڵدانی ئەم نەخۆشییە نوێیەن لەم ٦٠ ساڵەی دواییدا.

■ نەخۆشیی دڵ چییە؟

دەزگای دڵ و دەمـــارەکان پێکهاتــووە لە بۆڕییەکانی خوێن کە بەردەوام ئۆکسجینی، ســوتەمەنی گلۆکۆز، مادەکانی گەشەکردن-ترشە ئەمینیەکان و ڤیتامینـــەکان و کانزاکان بەرەو خانەکان دەبات. کاتێکیش موولوولەکان کە ئۆکســجین لە ســییەکان وەردەگرن و دووەم ئۆکســیدی کاربۆنەکان فڕێدەدەنە دەرەوە-لەپاشـــان لەدەمەوە دەردەدرێتە دەرەوەی لەش- ئەوا خوێن تێردەکەن بە ئۆکسجین.

ئەم بۆڕیە خوێنانە لەدڵەوە خۆراکی خۆیان وەدەست دەهێنن، کە ئەویش خوێنی تێر لە ئۆکســجین بەرەو ســەرجەم خانەکانی لەش ڕەوانە دەکات. لە خانەکانیشــدا جارێکی دیکە دەمـــارەکان زۆر بچووک دەبنەوە و دەبنە موولوولەی زۆر ورد، کە ئۆکسجین و مادەی دیکەش دەگەیەننە خانەکان، لەبەرانبەریشدا پاشماوەکان لەخانەکان وەردەگرنەوە. هەروەها ئۆکسجین و گلوگۆز پێویســتن بۆ بەرهەم هێنانی وزە لە ناو خانەکانی لەشــدا، بەڵام پاشماوەکان بریتین لە ئاو و دووەم ئۆکسیدی کاربۆن.

■ خوێنبەر و شادەمارەکان:

بەو دەمارانەی کە خۆراک و ئۆکسجین بۆ خانەکانی لەش دەبەن دەگوترێ خوێنبــەر، بەڵام ئەو دەمارانەی کە لەخانەکانەوە پاشــەڕۆی وەک دووەم ئۆکســیدی کاربــۆن و ئاو دەگەڕێننەوە دەگوتــرێ خوێنهێنەر. خوێنی ناو خوێنبەرەکانیــش لە هی خوێنهێنەرەکان ســوورترە، چونکە خوێنبەرەکان پێکهاتەیەکیان تێدایە لەهیمۆگلۆبین و ئاسن پێکهاتووە. هەروەها چۆن ئەو خوێنــە بەناو هەموو خانەکانی لەشــدا دەڕوات، ئاوەهــا دەبێ هەموو ئەو خوێنەی لەش بە گورچیلەکاندا گوزەربکەن، ئەویش بۆ ئەوەی پاشماوەکان لەناوببرێن و ئینجا ئەمانە دەبن بەمیز و لە میزڵداندا کۆدەبنەوە.

■ **نۆرەی دڵ:**

بەهەڵە ناو لەنەخۆشی دڵ نراوە، چونکە ئەو نەخۆشییە سەرەکیانەی کە هەڕەشـــە لە ژیان دەکەن بریتین لە نەخۆشـــییەکانی دەمار. لەدوای تێپەڕ بوونی چەندین ساڵ لەوانە چینێک لەسەر دیواری ناوەوەی خوێنبەرەکان بنیشـــێ، بەمەش دەگوترێ چینی خوێنبەری یاخود کیســـەچەوری، چونکە ئەو پێکهاتە رەقانە هاوشـــێوەی ئەم کیســـانەن کە بە چینەرەقەکانی ســـەر دیواری ناوەوەی خوێنبەرەکان دەگوترێ رەقبوونی لوولەیی (عصیدە). کە ئەمە تەنها لە هەندێک شوێنی جەستەدا روودەدات.

لەوانەشـــە رەقبوونی لوولەیی لەناو خوێنی چـــڕدا زیاتر بێ لە خوێنێکی ئاســـایی و سروشـــتی کە وردەگرمۆڵەی تێدایە و دەبێتە هۆی داخستن و گیرانـــی خوێنبەر، ئەمەش دەبێتە هۆی وەســـتانی خوێـــن. ئەگەر ئەمە لەو خوێنبەرانـــەدا رووبـــدات کە خۆراک بۆ دڵ دەگوازنەوە ئەوا ئەو بەشـــەی ئەم کێشەیەی تێدایە بەهۆی کەمی ئۆکسجینەوە دەمرن. بەمەش دەگوترێ نۆرەی دڵ. بەر لەوەی ئەم حاڵەتە رووبدات، کەســـانێکی زۆر پشـــکینیان بـــۆ ئەمجـــام دەدرێ و دەردەکەوێ کە دووچاری دڵەکوتـــێ هاتوون، لەم حاڵەتەشـــدا بڕێکی کەم لە ئۆکســـجین دەگاتە دڵ ئەویش بەهۆی داخرانی بەشێکی خوێنبەرەکان کەبەدەوری خۆیان خۆراک و ئۆکسجین دەگەیەننە ماسولکەکانی دڵ، ئەمەش دەبێتە هۆی پەیدابوونی ئازاری سینگ، و زیاتر لە حاڵەتی ماندووبوونێکی زۆر و فشارێکی گەورەدا بەدیار دەکەوێ.

■ **سەکتەی مێشک:**

کاتێک کە داخران و گیران لە مێشـــکدا روودەدات، ئەوا بەشـــێکی مێشک دەمرێ، بەمەش دەگوترێ (سەکتە) وەستانی مێشک، خوێنبەرەکانی مێشک بەشـــێوەیەکی زۆر تایبەت تەسک و وردن. لەوانەشە هەندێک جار بەهۆی تەقین و هەڵزڕانی خوێنبەرەوە ئەم ســـەکتەیە رووبدات، بەمەش دەگوتری

خوێنبەربوونی مێشکیی.

ئەگەر گیران لە خانەکانی قاچدا پەیدابوو ئەوا دەبێتە هۆکاری ئازاری قاچ، ئەمەش شێوەیەکە لەشێوەکان وەستانی خوێن. کاتێکیش ئەو خوێنبەرانەی کە لەدەوری شوێنە داخراوەکاندان ناتوانن بە شێوەیەکی چالاکانە و ئاسایی سوڕی خوێن ئەنجامبدەن، هەروەها لەدەست و قاچدا روودەدات.

■ **دابەزاندنی فشاری خوێن:**

ئاشـــکرابووە کە دوو هۆکاری سەرەکی هەنە بۆ نەخۆشی دڵ، ئەوانیش بریتیــن لــە رەقبوونــی لوولەیــی (پەیدابوونــی نیشــتەنییەکان) و بووین گرمۆڵەوردیلەکانی خوێن (خوێنی چڕ). کێشەی سێیەمیش هەندێکجار پەیدا دەبــێ ئەویش لە کاتــی رەقبوونی لوولەیی، کە پێــی دەگوترێ رەقبوونی خوێنبــەر. خوێنبەرەکان ئەگەر ئاســایی بن یاخود رەقبوونیان تێدابێ هەر مەتاتین، بەڵام لەگەڵ بەرەوژوورچوونی تەمەن نەرمییەکەی لەدەست دەدات و وردەوردە رەق دەبێ. یەکێک لەهۆکارەکانی ئەم حاڵەتە کەمی ڤیتامین c پێویســتە بۆ کاراکردنی بەرهەمێنەری کۆلۆجین collagen ی سەربەست کە دەکەوێتە نێوان خانەکان و فەرمانەکەشــی ئەوەیە خوێنبەرەکان بە نەرمی و شــلی بهێڵێتــەوە. هەروەها رەقبوونی خوێنبــەر و رەقبوونی لوولەیی و چڕبوونی خوێن بەتێکڕا ئەو هۆکارانەن کە فشــاری خوێن بەرزدەکەنەوە و لە مەیینی خوێنیش زیاتر مرۆڤ بەرەو رووی مەترســی دەکەنەوە، ئەم ترسیانە بریتین لە: سینگەکوتێ و نۆرەی دڵ و وەستانی مێشک.

■ **فشاری گرژبوون و کشانەوە:**

هەروەک چۆن فشــاری ناو ســۆندە لەکاتی کردنەوەو داخستنی بەلوعە زیاد و کەم دەکات، بەهەمان شــێوەش کاتێک کە دڵ خوێندەنێرێ فشاری ناو دەمارەکان زیاد دەکات و لەکاتێکیش دڵ خاو دەبێتەوە ئەوا فشــارەکە نــزم دەبێتەوە. بەم کارە یەکبەدوای یەکەش دەگوترێ فشــاری گرژبوون

و کشــانەوەی خوێن. پلەی سروشتی ئەم فشــارەش بەبێ گوێدانە تەمەن دەبێ ١٢٠/٨٠ بێ.

لەکاتــی داخرانــی خوێنبەر یاخــو لەکاتی چڕ بوونی خوێن ئەوا فشــارە بەرزدەبێتەوە. ئاشــکرایە فشــاری خوێن لەگەڵ تێپەڕبوونی تەمەن لەلای زۆرێک لەخەڵکان بەرزدەبێتەوە، هەروەها زانراویشە کە فشاری گرژبوون لە ١٠٠+تەمەنی کەســەکە (١٥٠ بۆ کەســێکی تەمەن ٥٠ساڵی سروشتیە) ئەمــەش ئەوە دەگەیەنــێ کە تەندروســتییەکەت جێگیرە. کەچــی دەبینین هەمان ئەو کەسە ئاساییانە بەهۆی نۆرەی دڵەوە دەکەون و یەکسەر گیان لەدەست دەدەن. بێگومان ئەم ئاماژانەش نموونەیی نین.

■ **ڕێگاکانی دابەزاندنی فشاری خوێن:**

چەند ڕێگایەک هەیە بۆ دابەزاندنی فشــاری خوێن. ئەو خوێنبەرانەی کە دەوری چینێکی ماسولەکەیان داوەو بوونی بڕێکی زیاد لە مادەی سۆدیۆم، یاخود کەمی کالیســیۆم و مەگنیسیۆم یاخود پۆتاسیۆم لەوانەیە هۆکاری بەرزبوونەوەی فشــاری خوێنبن. بەرزبوونەوەی ئاســتی ئەم کانزایانە لە لەشــدا و دوورکەوتنــەوە لەبەکارهێنانی خوێی زیاد لەپێویســت، دەتوانن فشاری خوێن کەمبکەنەوە.

■ **گرنگی مەگنیزیۆم:**

مەگنیزیــۆم گرنگییەکــی زۆری هەیە، پەیوەندییەکــی زۆر بەتینیش هەیە لەنێوان نۆرەی دڵ و کەمی مەگنیزیۆم. چونکە کەمی بەرچاوی ئەم ماددەیە دەبێتە هۆی دروستبوونی نۆرەی دڵ، ئەویش بەهۆی گرژبوونی خوێنبەرە خەرمانەییــەکان تەنانە ئەگەر داخرانــی ڕەقبوونی لوولەییش بوونی نەبێ. واتە گرنگە کە دڵنیابین لە ئاستی مەگنیزیۆم.

■ **کەمکردنەوەی چڕی خوێن:**

جگە لەوانەی سەرەوە ڕێگایەکی دیکە هەیە بۆ دابەزاندنی فشاری خوێن ئەویش بریتییە لە شلکردنەوە و سووککردنی خوێن. شێوە زانراو و ناسراوەکەشی بریتیی لە بەکارهێنانی حەبی ئەسپرین کە تا ڕێژەی ٢٠٪ لە مەترسی نۆرەی دڵ دەتپارێزێ. هەروەها ڤیتامین E چوار هێندە کاریگەری هەیە، ئەمە و پرۆفیسۆر مۆریس براون لەئەنجامی تاقیکردنەوەیەکی دروستدا (شێوازی ئەزموونی بۆ دیاریکردنی کاریگەری دەرمان) کە بۆ ڤیتامین E لە قوتابخانەیەکی پزیشکی سەر بە زانکۆی کمبریدج ئەنجامیدا، دەرکەوت کە مەترسییەکانی تاریژەی ٧٥٪ دابەزاند. لە لێکۆڵینەوەیەکیش کە لە گۆڤاری نەوەی ئینگلتەرای پزیشکی بڵاوکرایەوە، تاقیکردنەوەیەک ئەنجامدرا کە بریتی بوو لە: ٣٩٠٠٠ پیاو و ڕۆژانە هەر یەکەیان ١٠٠ یەکەی نێودەوڵەتی لە ڤیتامین E و بۆ ماوەی دووساڵ پێدەدرا، پاشان توانیان بەهۆی ئەم تاقیکردنەوەیەوە ڕێژەی ٣٩٪ لە نۆرەی دڵ کەمبکەنەوە. هەروەها ڕۆنی ماسی Omega3 & EPA & DHA ئەوانیش هاریکارن بۆ ڕوونکردنەوەی چڕی خوێن، لەگەڵ ئەوەشدا یەکگرتنی ئۆمێگا٣ لەگەڵ ڤیتامین E کاریگەری زیاتری لەبەکارهێنانی ئەسپرین هەیە.

■ **ڕێگری لە تەسکبوونەوەی خوێنبەر:**

یەکێک لە مەترسییەکانی دیکەی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بریتییە لە تەسکبوونەوەی خوێنبەر کە ئەویش دەبێتە هۆی ڕەقبوونی لوولەیی. لە چەندین ستراتیژیەتی خۆراکیدا ئەوە دەرکەوتووە کە ئەمە ڕاناوەستێ بەڵکو بەتەواوی کارو فەرمانەکەی پێچەوانە دەکاتەوە. لەلایەکی دیکەشەوە دەرەنجامە بنەڕەتییەکان بەهۆی بەکارهێنانی دژە ئۆکسیدە تەواوەکان و ڕۆنی ماسی، تێکەڵەیەک لە ڤیتامین c و لیسین بەدیارکەوتن. هەروەها

ڤیتامین c یارمەتی گرژنەبوونی شانەی خوێنبەرەکان دەدات، کە هۆکارێکی دیکەیە بۆ بەرزبوونەوەی فشــاری خوێــن. بەکارهێنانی ئەمجۆرە خۆراکە کاریگــەری بــۆ ماوەیەکی زۆر و زیاتــر هەیە لــە بەکارهێنانی دەرمان و دەرزی کە تایبەتن بە دابەزاندنی فشــاری خوێن، چونکە ئەمە چارەسەری هۆکاری دروستبوونی نەخۆشیەکە دەکات نەک خودی نەخۆشیەکە.

لەتاقیکردنەوەیەکــدا کــە لە پەیمانگای خۆراکی نموونەیی بۆ ٣٤ کەســی تووش بوو بە فشاری خوێن ئەنجامدرا و ماوەی ٣ مانگی خایاند، گەیشتە ئــەو ئەنجامەی کە بەتێکرایی ٨ پلە لەفشــاری خوێــن دابەزینی بەخۆیەوە بینــی، جگــە لەوە نزمترین ئاســتیان بــۆ بەرزترین پلەی فشــاری خوێنی نەخۆشەکان تۆمارکرد.

د. مایکل کۆلگان ئەوەی دۆزیەوە کە بەبێ رەچاوکردنی ساڵەکانی تەمەن، ئەو کەســانەی کە بەتەواوی بەرنامــەی خۆراکی تەواویان پەیڕەوکردووە دابەزینێکی زۆر و بەرچاویان لە فشــاری خوێندا نیشان داوە، لەرێژەیەک کە کەمێک لەســەرووی ١٤٠/٩٠ بۆ کەمتر لە ١٢٠/٨٠، بۆیە چاکترین شت ئەوەیە کە فشــاری هاتنەوەیەک لە ١٢٥ زیاتر نەبێ فشــاری کشــانەوەش لــە ٨٥ کەمتربــێ، بەبــێ رەچاوکردنی تەمەن. کاتێکیش فشــاری خوێن لە ١٤٠/٩٠ رەتدەکات، دەبێتە هۆی دڵتەنگی و دەبێ گرنگی پێبدرێ..

لەلایەکی دیکەوە د. مایکل کۆلگان دەرکی بەوەش کرد کە تێکڕای لێدانی دڵ، ئەو پێوانەیەیە کە بە هێزی دڵ هەژمار دەکرێ، بەو هۆیەشەوە کەمتر دەبێتەوە لە هی کەسێکی ساغ و تەندروست، ئەوەبوو لەماوەی پێنج ساڵی بەردەوام لەخواردنی خۆراکە تەواوەکان، لە ٧٦وە دابەزی بۆ ٦٥. هەروەها لێدانی نموونەیی زۆربەی جار لە ٦٥ جار کەمترە لە دەقیقەیەکدا.

■ **تیۆری کۆلیسترۆڵ:**

ساڵی ١٩٧٥ز لەزانکۆی کالیفۆرنیا تیمێکی پزیشکی بەسەرۆکایەتی د. ئەلڤین سلاش دەستیان کرد بە تاقیکردنەوەی تیرۆری کۆلیسرۆڵ. ئەم تیمە ٥٠ کەسی ساغ و تەندروستیان هەڵبژارد کە ئاستی کۆلیسترۆڵیان مامناوەندی بوو. نیوەی ئەم ژمارەیە رۆژانە ٢ هێلکەیان دەخوارد (جگە لەو خۆراکانەی کە دەوڵەمەندن بە کۆلیسترۆڵ کە پێشتر وەک بەشێک لەبەرنامەی خۆراکیان دەیانخوارد) ماوەی ٨ حەفتە بەردەوام بوون. پاشان بۆ ماوەی ٤ حەفتەی دیکە هەر یەکە و ٢ هێلکەی دیکەیان بۆ زیادکردن. ئەوەبوو دەرەنجامەکان گۆڕانکاریان لە بڕی کۆلسترۆڵەکە دەرخست.

هەروەها بەهۆی چەند لێکۆڵینەوە و بەدواداچوونێکی دیکە دەرکەوت کە بەهۆی خواردنی هێلکە هیچ بەرزبوونەوەیەک لە ئاستی کۆلسترۆڵ دروست نەبووە. لەساڵی ١٩٧٤ز تیمێک لە راوێژکارەکانی بەریتانیا کە لەلایەن حکومەتەوە دەستنیشان کرابوون بۆ لایەنەکانی تەندروستی گشتی و سیستەمی خۆراکی تایبەت بەنەخۆشی دڵ و دەمارەکان، ئەم بەیاننامەیەیان راگەیاند: زۆربەی ئەو کۆلیسترۆڵەی کە گەلانی خۆرئاوایی هەیانە هەمووی لەخواردنی هێلکەوە بەدەستی دەهێنن، بەڵام ئێمە هیچ پەیوەندییەکمان لەنێوان ژمارەی هێلکە و نەخۆشی دڵ نەبینی.

■ **وەستانی دڵ و دابەزینی کۆلیسترۆڵ:**

بەگوێری ئەنجامەکانی سێ تیمی جیاواز: تیمی یەکەم لەیابان ئەوەی بۆ دەرکەوت کە ئاستی بەرزی کۆلیسترۆڵ پەیوەندی هەیە بە نەخۆشییەکانی دڵ و دەمار کە بوونی لەیاباندا کەمترە، و لەهەمان کاتیشدا ئاستی کۆلسترۆڵ پەیوەندی بە وەستانی دڵ هەیە. کاتێک کە ئاستی کۆلیسترۆڵ گەیشتە ژێر ١٩٠ملگرام لەخوێنی ٦٥٠٠کەسی یابانی وەستانی دڵ لە وڵاتدا بڵاوبووەوە. لەو حاڵەتەدا لێکۆڵەرەوەیەک لە فینیش کە ناوی جگری بانتیان بوو،

ئەوەی دۆزیەوە کە بەرزبوونەوەی ئاستی بێهیوایی و خۆکوشتن و مردن لــەو هۆکارە هەرە بەهێزانەن کە پەیوەندییان بە دابەزینی کۆلیســترۆڵەوە هەیە. ئەم دۆزینەوەیەش لەلایەن فریدمانەوە لە ناوەندی نەخۆشییەکان لە ئەتڵەندتا دووپاتی لەســەر کرایەوە، و ئەویش تێبینی کرد ئەو کەســانەی پشــێوی و ئاڵۆزییان لەکەســایەتیدا هەیە و دژی کۆمەڵگان لەخەڵکی دیکە ئاســتی کۆلســترۆڵیان کەمترە. هەروەها فریدمان پێی وایە کە ئاستی زۆر نزمی کۆلیسترۆڵ خەڵک دووچاری شەرانگێزی دەکات.

لەهەمان کاتیشــدا بەرزی ئاســتی کۆلیســترۆڵ دەبێتە هــۆی دووچاری نەخۆشیەکانی خوێنبەر، بۆیە پیادەکردنی رژێمی خۆراکی بڕێکی مامناوەندی لە کۆلیســترۆڵ بەمرۆڤ دەبەخشێ، وەک هێلکە، کە هیچ پەیوەندییەکی بە بەرزبوونەوەی ئاستی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی دڵەوە نییە.

بەگوێرەی ئەو لێکۆڵینەوەیەی کە لەلایەن دکتۆر شیراسکین ئەنجامدراوە، بەبەراوردی تەندروســتی گشتی لەگەڵ ئاستەکانی کۆلیسترۆڵ، مەرجێکی زۆر بچووک هەیە کە وێنای ئاستی کۆلیسترۆڵی تەندروستی خوێن دەکات، ئەویــش بریتییە لە ١٩٠ملگــرام٪ و ٢١٠ملگرام٪. جگە لەوەش بوونی هەر لادانێــک لەهەر دوولادا پەیوەندی هەیە بە ئاســتی بەرزبوونەوەی رێژەی نەخۆشی دڵ.

■ **کۆلیسترۆڵی باش و کۆلیسترۆڵی خراپ:**

گریمانــەی کۆلیســترۆڵی خۆراکــی لەلایــەن ئەســکیمۆوە ســەریهەڵدا. ســەرەڕای ئەوەی خۆراکی ئەوان بەرزترین ئاســتی کۆلیســترۆڵی تێدایە لەجیهانــدا، لەهەمان کاتیشــدا کەمترین رێژەی نەخۆشــی دڵ و دەماریان تۆمارکردووە.

کاتێک کە کۆلیسترۆڵ دووبارە دەمژرێتەوە دەبێتە تووخمێک لە زەرداو لەنــاو دەمارەکانی خوێن و بەهــۆی پرۆتینی چەوریەوە دەگوازرێتەوە بۆ

خوێنبەرەکان (ئاوێتەیەکی چەوری و پرۆتین) کەناوی LDL- کورتکراوەی پرۆتینــی چەوری چڕی کەم. ئەگەر ڕێژەیەکی زۆر لەکۆلیســترۆڵ لەگەڵ LDL یەکی گرت زۆربەی جاران لەسەر دیواری دەمارەکاندا دەنیشێ. جگە لــەوەش پرۆتنێکــی چەوری دیکــە هەیە کە پێی دەگوتــرێ HDL(پرۆتینی چــەوری زۆر چــڕ) و دەتوانــێ کۆلیســتۆڵ لــە دەرەوەی دەمارەکانەوە بگوازێتــەوە و بیگێڕێتەوە بۆ جگەر. هەر چەندێکی ئاســتی کۆلیســترۆڵی HDL بەبــەراورد لەگــەڵ کۆلیســترۆڵی LDL بەرزبووەوە هێندە مەترســی کەمتر دەبێتەوە. ئاســتی نموونەییش بریتییە لە ٣ بەشــی HDL بەرانبەر بە ١ بەشی LDL.

■ **ڤیتامین و کانزاو هاوسەنگی کۆلیسترۆڵ:**

بەرنامــەی چەندایەتــی ڤیتامیــن و کانــزاکان یەکێکە لەرێگاچــارە هەرە نموونەیی و گرنگەکانی هاوسەنگی کۆلیسترۆڵی خوێن. ئەوەبوو د. کۆلگان ئەوەی ســەلماند کە بەپیادەکردنــی بەرنامەی خۆراکی تەواو بۆ ماوەی ٦ مانگ و پاشــان وەســتان بۆ ماوەی ٣ مانگ و ئەم بەرنامەیەش بۆ ماوەی ٢ ساڵ بەردەوامبێ ئەوا دەتوانین ئاستی HDL بەرانبەر بە LDL دابەزێنین. هەروەهــا ڤیتامیــن Niacin B3 (ترشــی نیکۆتین)یش کاریگــەر زۆری هەیە لەســەر بەرزکردنەوەی ئاســتی HDL، ســەرەرای ئەوەی کە هەر کەسێک رۆژانە تەنها پێویستی بە ٥٠٠ مللیگرام- ١ گرام هەیە.

■ **خواردنی رۆنی ئۆمێگا٣:**

رێگایەکی دیکەی بەهێز هەیە بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی HDL، دابەزاندنی ئاســتی LDL و کۆمەڵەی کۆلیســترۆڵ، ئەویش ئەوەیە کــە برێکی زۆر لە ئۆمێــگا٣ وەرگریــن. ئەمەش ئــەوە دەگەیەنێ کە تەنها رۆنی ماســی EPA یاخود گۆشــتی ماســی زۆر بخۆین، بڕواش وایە کە ئەم رێگایە هۆکاری سەرەکی خۆپاراستنی گەلانی ئەسکیمۆبێ.

■ **زیانی ئۆکسانی کۆلیسترۆل:**

خاڵێکی گرنگ هەیە لەبارەی کۆلیسترۆڵەوە ئەویش ئەوەیە کە وەک هەر رۆنێکی دیکە دەکرێ ئۆکسـاندنی بەسـەردابێ. بۆ نموونە جگەرە کێشان دەبێتە هۆی ئۆکسـاندنی چەوری. لەکاتی ئۆکساندنیشدا زۆر بە زەحمەت دەتوانرێ کۆلیسترۆڵەکە لەناوببرێ و خوێنبەرەکان خاوێنبکرێنەوە.

دیسـانەوە ئـەم ئۆکسـاندنە زیـان بەو خانانـەش دەگەیەنێ کەلەسـەر دیـواری خوێنبەرەکاندان، و لەئاییندەدا دووچاری داخرانی دەکات. ئەمە و دووپات لەسـەر ئەوە کراوەتەوە کە خۆراکی رێگر لە ئۆکسـاندن بریتییە لەپارێزیی، ئەوەش دەرکەوت کە رێژەکانی خۆراک و ئاسـتی نزمی خوێن لە بیتاکارۆتین، ڤیتامین A،C،E بەشێوەیەکی چەندبارەبوونەوە زیاد دەکات لەتووش بوون بە نەخۆشی دڵ. لەماوەی زیادبوونی رێژەی دژەئۆکسانەکان و دوورکەوتنەوەی لە دەمارە سەربەسـتەکان دەتوانین ئاسـتی مەترسی بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆل کەمبکەینەوە.

■ **خۆراکی تەندروستی دڵ:**

- دوورکەوتنەوە لە خۆراکی سـوورکراوە لەناو رۆن، کە مەبەسـت لێی ئەو گۆشـت و خۆرکانەیە کە دەوڵەمەندن بە چەوری تێربوو. وا باشـترە گۆشتی ماسی و سەلەمۆن و تونە بخورێ.
- خواردنـی برێکـی زۆر لە میوەو سـەوزەی تازە کـە دەوڵەمەندن بە کالیسۆم و مەگنیزیۆم و پۆتاسیۆم.
- دوور کەوتنەوە لە قەڵەوی.
- جگەرە نەکێشان.
- دوورکەوە لە ماندووبوونی زۆر.
- جگە لەخۆراکە سروشتیەکە خۆراکە دژەئۆکسانەکان بخۆ: بەلانی کەم ٤٠٠ملگرام لە ڤیتامینی E و ٢ گرام لە ڤیتامینی C.

- ئەگەر هاتوو HDL کەم بوو، رۆژانە گرامێک لە ترشی نیکۆتین بخۆ.
- ئەگەر هاتوو کۆلیسترۆل یاخود ترایگلێت زیادی کرد ئەوا رۆنی ماسی بخۆ.
- ئەگــەر هاتــوو پرۆتینی چەوری لەجۆری A بەرزبــوو، رۆژانە بەلانی کەمەوە ٥ گرام لە ڤیتامین C و ٣ گرام لە لیسین بخۆ.
- ئەگەرهاتوو دووچاری فشاری خوێن بووی، ئەوا تێکەڵەیەکی تەواوی مەگنیزیۆم بخۆ.
- هەموو هەوڵێک تەرخان بکە بۆ رێکخستنی رژێمی خۆراکی و شێوازی ژیانت.

هۆکارە مەترسیدارەکان	چارەسەری
خۆراکی دەوڵەمەند بە کۆلیسترۆل و چەوری تێربوو	خۆپاریزیی بۆماوەیی
جگەرەکێشان	جگەرە نەکێشان
قەڵەوی	راهێنانی وەرزشی
بێهێزی و بێجوڵەیی	چارەسەری بەدەرمان

▪ دابەشکردنی نەخۆشیەکانی دڵ

کتێــب و وتارە پزیشــکییەکان کە لە بابەتی دابەشــکردنی نەخۆشــی دڵەوە نووســراون پشتیان بەســتووە بە بەشی تووش بوو و ئاســتی نەخۆشییەکە، شــایانی باسە کە ئەمە رێگایەکی زۆر راست و بەڵگەنەویستە، چونکە پزیشک بەهۆیەوە دەتوانێ دەستنیشانی نەخۆشیەکە بکات و چارەسەری گونجاویشی بۆ دیاریبکات. بۆیە دەبینین کاتێک پزیشک باس لە نەخۆشی دڵ دەکات، ناوی لیدەنی هەوکردنی توێکڵی دەرەوەی دڵ، یا هەوکردنی ماسولکەی دڵ و،،،تاد.

گومانی تێدانییە کە ئەم دەستەواژانە بۆ نەخۆش گرنگن، بەڵام بەبێ یارمەتی پزیشـک ناتوانێ هیچ کارێکبکات و هیچ ئەنجامێـک لە دیاریکردن و چۆنیەتی چارەسەریی بەدەست ناهێنێ.

لەلایەکی دیکەشەوە ڕێگایەکی دیکە هەیە بۆ دابەشکردنی نەخۆشیەکانی دڵ ئەویـش دەچێتە پاڵ هەندێک لەو نەخۆشـیانەی کە بەهۆی نەخۆشـی دیکە و هەندێکی دیکە لەئەنجامی چەوتی شـێوازی ژیـان و گوزەرانەوە پەیدا دەبن- لەمەشـــەوە بۆمان دەردەکەوێ کە لەوانەیە کەسـێک بتوانێ وابکات تووشـی نەخۆشـی دڵ نەبێـت، یاخود خۆپارێزی لەنەخۆشـی دڵ بکات. بۆ کەسـێکی ئاســاییش پێویســتە کە هۆکار و تایبەتمەندی و زانیاری دەربارەی نەخۆشی دڵ بزانێ.

■ **نەخۆشی دڵ بەگوێرەی هۆکاری نەخۆشی و سروشتەکەی دابەشی ٦ جۆر و کۆمەڵەدەبێ:**

١- کۆمەڵەی ڕۆماتیزمی

٢- کۆمەڵەی فەڕەنگی

٣- کۆمەڵەی گرژبوونی خوێنبەر یا نەخۆشـیەکانی تایبەت بە خوێنبەرە خەرمانەییەکان

٤- کۆمەڵەی ئەو نەخۆشـیانەی کە لەئەنجامی بەرزبوونەوەی فشـاری خوێنەوە دروست دەبن

٥- کۆمەڵەی نەخۆشییە زگماکییەکان

٦- کۆمەڵەی نەخۆشییە وەزیفییەکان

■ **هەر کۆمەڵەیەکیش لەوانە نیشانەی تایبەت بەخۆی هەیە:**

١- کۆمەڵەی ڕۆماتیزمی The Rheumatic Group

کارێکی ئاســاییە کە هەوکردنی ڕۆماتیزمـی توونـد و تای ڕۆماتیزمی و هەوکردنی دڵ ببێتە هۆکاری:

أ- هەوکردنــی توێکڵــی ناوەوەی دڵ و زۆربــەی جاریش ئەو هەوکردنە لەسەر توێکڵی سەر زمانەچکۆلەکان کۆدەبێتەوە.

ب- هەوکردنی توێکڵی دەرەوەی دڵ (تامور).

ت- هەوکردنی ماسولکەی دڵ.

لەوانەیە هەر یەک لەو هەوکردنانە ببنە هۆکاری نەخۆشــی درێژخایەنی دڵ. زۆربــەی جاریــش تــای رۆماتیزمــی بەهــۆی هەوکردنی گــەروو بە ڤایرۆســی تەزبیحییەوە پەیدا دەبێ، بەڵام لەوانەشــە ئاساییبێ کە بەهۆی ڤایرۆســی دیکەی وەک ڤایرۆســی هێشــوویی یا نیمۆکۆک یا ڤایرۆســی هەلامەتەوەبێ.

دەتوانیــن بەهــۆی دوورکەوتنەوەمان لەو نەخۆشــیانەی کە بەم جۆرە ڤایرۆســانەوە تووشــمان دەبــن خۆمان لــەم جۆرەی نەخۆشــییانەی دڵ بپارێزین، هەر هیچ نەبێ هەوڵی کۆنترۆڵکردنی بدەین بۆ ئەوەی کاریگەری نەبێ لەســەر دڵ. بەردەوامبوونی نەخۆشــییەکە کاریگەری دەبێ لەســەر زمانەچکۆلەکانــی دڵ و پاشــان تووشــی هەوکــردن و شــەقبوون دەبێ. هەندێک جۆری ڤایرۆس وەک: ڤایرۆشــی تەزبیحیی خوێن یا هێشــوویی دەبنە هۆکاری هەوکردێکی زۆر توندی ئەوتۆ کە لەئەنجامدا دەبێتە هۆی بێکەڵکبوونێکــی زۆر توونــدی زمانەچکۆلەکان. بەڵام ڤایرۆســی هەلامەت کاریگەری لەوانەی پێشــوو کەمترە، کە هاوشێوەی ئەو هەوکردنانەیە کە لەڤایرۆســی تەزبیحیی سەوزەوە پەیدا دەبن و پێی دەگوترێ (هەوکردنی ڤایرۆســیی بێهێــزی توێکڵــی نــاوەوە). ئەم حاڵەتــەش لەوانەیــە حاڵەتی رۆماتیزمیی نەخۆش چالاک بکات.

بەتێپەڕبوونی رۆژگار حاڵەتە توند تێدەپەڕێت و شــوێنە شەقبووەکانی زمانەچکۆڵە وێکدێنەوەو، لەئەنجامی ئەمەشدا یەکێک لەمانە پەیدادەبێ:

أ- تەسک بوونەوەی دەرچەی زمانەچکۆلە

ب- داخرانی ناتەواو یاخود ناجێگیریی زمانەچکۆلە.

لەکاتی گرژبوونەوەی دڵ خوێن بە زەحمەتی دەتوانێ بە ناو ئەم ڕێرەوە تەسکدا گوزەربکات، هەروەها لەنێوانی گرژبوون و کشانەوەکانی دڵ خوێن بەهۆی دانەخرانی تەواوی زمانەچکۆلەوە بەپێچەوانەوە دەگەڕێتەوە.

ئەمەش بەهۆی تەسـکی دەرچەی زمانەچکۆلە یاخـود ناتەواوی یاخود بەهۆی هەردووکیانەوە فەرمانی سەرشانی دڵ وردەوردە بەرەو زیادبوون دەڕوات، لەئەنجامیشدا ئەگەر ئامادەکاری پێویستی بۆ نەکرێ ئەوا بێهێزی دڵی لێپەیدا دەبێ.

زمانەچکۆلـەی دوولایی دەکەوێتە نێـوان گوێچکەی چەپی ژووریچکەی چەپـی دڵ کـە ئەمەیـان لەوانی دیکە زیاتـر ئەگەری دووچـار بوونی بە تەسـکبونەوە هەیـە، زۆر جاریش ئەم تەسـکبوونەوەیە بەنەخۆشـیەکی سـەربەخۆ هەژمار دەکرێ. هەروەها زمانەچکۆلەی شـادەمار لە سێیەکی حاڵەتەکاندا دووچاری ئەم نەخۆشییە دەبێ.

٢- کۆمەڵەی نەخۆشییە فەرەنگییەکان The Syphilitic Group

نەخۆشـی فەرەنگی ١٠٪ هۆکارەکەی تووشـبوونی نەخۆشـی ئەندامییە کە هەمیشـە و ڕاستەوخۆ کاریگەری بۆ سـەر دڵ نابێ، بەڵکو دووچاری کەوانەی ناوەنجی دەبێ، ئینجا نەخۆشیەکە بەرەو زمانەچکۆلەی شادەمار هەڵدەکشێ و بێکەڵکی دەکات. بێکەڵکبوونی ئەم زمانەچکۆلەیە دەبێتە هۆی ئەوەی کەوا خوێن لە دوای لێدانەکانی دڵ لەجیاتی ئەوەی لە شـادەماری چـەپ بمێنێتەوە، بگەڕێتەوە ناو ژووریچکەی چەپ. لەئەنجامی ئەوەشـدا ژووریچکەی چەپ هەڵدەکشـێ و فراوان دەبێـت و ئینجا توانای بەرگری ئەو پاڵەپەستۆیە زیادەیەی نامێ کەلەسەریەتی، بەمەش حاڵەتی سستی و بێهێزی لەدڵدا روودەدات.

نەخۆشـی دڵ زۆر جار بە هۆی نەخۆشـی فەرەنگییەوە لەدوای تەمەنی

٣٥ ســاڵییەوە ســەرهەڵدەدات، تێبینی ئەوەشــکراوە کە ڕێژەی پیاوان لەم نەخۆشییەدا لەهی ئافرەتان زیاترە.

دەشــکرێ خۆپارێزی لەم نەخۆشــییەی دڵ بکرێ کە بەهۆی نەخۆشــی فەرەنگییەوە دروســت دەبێ، ئەویش بــە ڕێگرتنی تووش بوون بە خودی نەخۆشیی فەرەنگییەوە.

٣- کۆمەڵەی گرژبوونی خوێنبەر یاخود نەخۆشی خەرمانەیی خوێنبەر:

ئــەم حاڵەتە لەئەنجامی پلەبەپلەی ڕەقبوونــی دیوارەکانی خوێنبەر پەیدا دەبــێ، کەئەمــەش تــا ئەندازەیەک دووچــاری هەموو ئەو کەســانە دەبێ کەتەمەنیــان بەرەوژوور چووە-هۆکاری سســتی ڕێکردنــی خوێنە، ئەمە هۆکاری ئەوەیە کە ماســولکەکانی هەموو لەش و لەنێویشیندا ماسولکەی دڵ لەجاران سست و لاوازترین، ئەویش بەهۆی کەمی خۆراکی گەیشتوو. بــەو خوێنبەرانەی کە خوێن بــۆ دڵ دەبەن دەوترێ خوێنبەری فەرەنگیی، بۆیە هەموو ئەو نەخۆشــیانەی کەلەئەنجامی گرژبوونی ئەم خوێنبەرانەوە پەیــدا دەبــن خراونەتە ژێــر یەک ناونیشــان: نەخۆشــییەکانی خوێنبەری فەڕەنگیی.

پەروەردگار ماســولکەکانی دڵی وەها دروستکردووە کە هێزێکی زۆری تێدا هەیە، تەنانەت نەخۆش خودی خۆشــی تێبینی ئەو مەترســییانە ناکات کــە ڕووبەڕووی دڵ دەبنــەوە، تەنها لەو کاتەدا نەبێ کــە دڵ بەیەکجاری نەخــۆش دەکەوێــت و بەرگەی ئەو هەموو پاڵەپەســتۆ و بارە قورســەی سەرشانی ناگرێ.

■ **سینگەکوتە:**

کاتێــک بەهۆی نەخۆش کەوتنــی خوێنبەرەکان خۆراکی تەواو ناگاتە دڵ ئەوا دڵ ناتوانێ کارێکی زیادی ئەوتۆ بکات کە هیلاکی بکات، لەئەنجامیشدا لەوانەیە ئازاری بۆ پەیدابکات، ئەمەش پاڵ بەنەخۆشــەوە دەنێ کە دەست

هەڵگـریّ لــە ئیش و کاری ماســولکەیی و ئینجا لەدواییــدا کەمبوونەوەی کارکردنی دڵی بەســەردادیّ. بەم جۆرە ئازارانەش دەگوتریّ سینگەکوتیّ، ئەم حاڵەتەش زیاتر دووچاری خویّنبەرە فەرەنگییەکان دەبیّ.

■ **داخرانی تاجی:**

داخرانــی تاجی بەهۆی گرژبوون و رەقبوونی خویّنەرەکانەوە دروســت دەبــیّ، ئەویش بەهۆی داخرانیّکی تەواوی یەکیّک لــە خویّنبەرە تاجیەکان یاخود یەکیّک لە لقەکان بەهۆی جەڵدەی خویّنەوە بەتەواوی گیرابیّ، یاخود هەر هۆکاریّکی دیکەی لەناو خویّندا هەبیّ. لەهەندیّک حاڵەتیشــدا جەڵدەی خویّن لەخودی خویّنبەرەکەوە پەیدا دەبیّ. زۆر جاری واش هەبووە بەر لە جەڵدەکە ســنگەکوتیّ روویداوە، ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە تەسکبوونەوەی بەردەوامی دەمارەکان بە جەڵدەیەک کۆتایی دیّ کە خویّنبەرە تەســکەکان بەتەواوی دادەخات. لەئەنجامدا بەشیّک لە ماسولکەی دڵ خویّنی بۆ ناچیّ، تەنها ئەو کاتە نەبیّ کە داخرانەکە زۆر لەسەرخۆ ئەنجامدراوە، بەشیّوەیەک کە موولوولە هەرە باریکەکان کاتیّکیان بەدەستەوە دەبیّ بۆ ئەوەی کەمیّک خۆیان بکشیّنن، بەمەش سوڕی خویّنی ناو دڵ بەردەوامی دەبیّ.

لەکاتــی روودانــی ئەم حاڵەتە نەخۆش هەســت بەئازاریّکــی زۆر توونـد دەکات. ئەگــەر هاتــوو داخرانەکــە گەورەبــیّ ئــەوا ژووریچکەکانــی دڵ دەســت دەکەن بەلەرزین و پاشــان بەیەکجاری دەوەستیّ و ئینجا مردنی نەخۆشــەکەی بەدوادادیّ. ئەگەر نەخۆشــە ژیا ئەوا لەدوای چەند رۆژیّک هەست بەچاکبوونەوە دەکات و ئازارەکەشی وردەوردە نامیّنیّ، و ئینجا وا دەزانیّ کە مەترسییەکە کۆتایی پیّهاتووە-بەڵام بەهەڵەدا چووە-.

بــەڵام لەبارەی ئەو بەشــەی دڵ کــە خویّنیّ بۆ ناچیّ دەمریّ و پاشــان لەمــاوەی یــەک حەفتە تــا دوو حەفتە شــل و خاو دەبیّتەوە. ئیّنجا شــانە زیندووەکان گۆڕانیان بەســەدادیّت و دەمــرن -ئەمەش لەماوەی چوار تا

حەوت حەفتەدا روو دەدات. بەر لەتەواوبوونی شانەکان و لەدوای ئەوەی کە دیواری دڵ لاوازیی تێکەوت و ئەگەر نەخۆش هەر کارێکی ماندووکەری ئەنجامدا، ئەوا یەکسەر دڵ دەتەقێ و نەخۆشەکە دەمرێ.

زۆر جـاران پزیشـک ناتوانێ بـڕوا بە نەخۆش بهێنێ کـە ئەم حاڵەتەی سـەرەوەی هەیە و بەم شێوەیەشە و دەبێ ماوەی چەند حەفتەیەک لەناو جێگادا بمێنێتەوە. چونکە ئەو جۆرە نەخۆشە هەست بە هیچ ئازارێک ناکات و ئەوەشـی لەبیـر دەچێتەوە کە حاڵەتەکە لەنێوان مـەرگ و ژیندایە. هەر چەندیشـە ئەو هەسـت بەچاکبوونەوە دەکات و هەست بەهیچ ئازارێکیش ناکا.

بەشـێوەیەکی گشـتی هۆکارەکانی ئەم نەخۆشـییە هەمان هۆکارەکانی نەخۆشییەکانی خوێنبەرەکانە:

لەنێو ئەم هۆکارانەشدا:

تەمـەن، بۆماوەیـی، بەرزبوونەوەی فشـاری خوێن، یاخـود هەڵەیەکی لەرژێمـی خۆراکە چـەورەکان، لەوانەیە خواردنـی بڕێکی زۆری چەوری بەتایبەتی چەوری و رۆنی ئاژەڵ ئەم نەخۆشییە دروست بکەن.

٤- نەخۆشـی دڵ لەئەنجامی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن Hypertensive Heart Disease:

لە زۆربەی ئەو حاڵەتانەی کە فشاری خوێن بەرزدەبێتەوە نەخۆشیەکانی دڵ پەیدا دەبن، ئەویش یەک جۆری دیاری کراوی هەیە، کە بەشـێوەیەکی تـەواو و بەڵگەنەویسـت تائێسـتا هۆکارەکانـی دیارنییـە ئاخـۆ هۆکاری بۆماوەییـە یاخود خواردنـی چەوری زۆر و قەڵـەوی و ورگزلییە یاخود مانووکردنێکـی زۆر دەزگای عەسـەبەکانە، کـە ئەمانـە لەهـۆکارە هەرە گرنگەکانن. لەراستیشدا هۆکاری بەرزبوونەوەی فشاری خوێن هەرچییەک بـێ کاریگەری دەبێ لەسـەر فەرمانەکانـی دڵ چونکە دڵ ناتوانێ وەک بە

ئاسـایی سـووڕی خوێن بەجێبگەیەنێ، تەنها ئەوکاتە نەبێ کە کۆششێکی زۆر بخاتە گەڕ. لەمەشـدا لەپێشـی پێشـەوە بەتایبەتیش لە سـەرەتاکانی تەمەندا، ماسـولکەکانی دڵ گەورە و بەهێزدەبن. بەزۆریش ئەم حاڵەتە لە ژووریچکـەی چەپـدا روو دەدات. ئەگەر کۆشـش و ماندووبوونی دڵ لە رێژەیەکی مامناوەندیدا بێ ئەوا ئەم حاڵەتە مەترسیدارەی سەرەوە هەرگیز روونادات و دەتوانێ زاڵبێ بەسەر فشاری ئەم حاڵەتەی خوێن. بەڵام لەگەڵ بەرەوژوورچوونی تەمەن جارێکی دیکە فشاری خوێن دەستپێدەکاتەوە و ئەوکاتە ماسـولکەکانی دڵ ناتوانن بەرگەی ئەو فشارە بگرنەوە و بەمەش ئەگەری زۆر هەیە کە ئاسـتی کارکردنی دابەزێتەوە و پاشـان بوەسـتێ. لەوانەشە هۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بێتوانایی زمانەچکۆلەی دڵ بـێ بەتایبەتـی زمانەچکۆلەی دوولا کە پێی دەڵـێ زمانەچکۆلەی میترالی، بەمەش ناتوانێ بەئاسـایی و وەک جاران بەردەوامی بە سـووڕی خوێن بدات.

٥- کۆمەڵە نەخۆشییە زگماکەکان The Congenital Group:

هەندێک حاڵەتی کەموکورتی لەپێکهاتەی دڵ یاخود لە شـادەمارە نزیکە لکاوەکانـی دڵ راسـتەوخۆ چەنـد نیشـانەیەکی روونی ئەو نەخۆشـیانە نیشـان دەدەن و لەوانەیە زۆریش مەترسـیداربن. لەنێو ئەو حاڵەتانەشدا تەسـکبوونەوەی ئەو دەمارەی کە لەدوای ئەو خوێنبەرانە لێی جیادەبنەوە کەبەرەو لای سـەرەوەی لەش هەڵدەکشێن و دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی رێژەی فشاری خوێن و لەوانەیە ببێتە هۆی خوێنبەربوون لە مێشکدا. لەو کاتەی کە فشاری خوێن لەنیوەی خوارەوەی لەش نزمە خۆراکی پێویست ناگاتە ئەو بەشە، ئەم جۆرە نەخۆشییەش نابێتە هۆی شین بوونی دەموچاو و ئەستووربوون لە پەنجەکانی پێدا.

لەکاتی دروسـتبوونی جەنینەکانی کونێک لەنێوان هەردوولای راسـت و

چەپی دڵ دروســت دەبێ، لەوانەشـــە ئەم کونە لــە دوای لەدایک بوونیش دانەخــرێ. بۆیە خوێنبەرەکانی نێوان دەمارەکانی ســییەکان و شــادەمار لــەدوای لەدایکبوونیــش هەر بەکراوەیی دەمێننەوە. لەوانەشــە خوێنبەری ســییەکان زۆر بچووکیــش بــن. لــەم حاڵەتــەدا خوێنی شــادەمارەکان و خوێنبەرەکان تێکەڵ بەیەک دەبن، لەئەنجامیشــدا لەش شین هەڵدەگەڕێ و هەناسەسواریشی لەگەڵدا دەبێ و پەنجەکانیش ئەستوور دەبن.

لــەم حاڵەتشــدا ژمــارەی خڕۆکــە ســوورەکان زۆر بــەرز دەبێتەوە، و نیشــانەکانی نەخۆشــیەکە بەگوێــرەی فراوانی ئەو کونەیــە کە لە دیواری ناوەندی دڵدایە و جیاوازی فشاری خوێن لە نیوەی دڵ بەدیار دەکەوێ.

لەکارگەرییــە مەترســیدارەکانی ئــەم کۆمەڵەیە پەیدابوونــی هەوکردنی ڤایرۆســییە لــە توێکڵــی نــاوەوەی دڵ و، هەوکردنــی ددان و لەوزەتێــن یارمەتیدەرن بۆ دروست بوونی ئەم جۆرە هەوکردنە.

٦- کۆمەڵەی نەخۆشی چالاکییە نائەندامییەکان The Fuctional Group:

لەوانەیە بەبێ بوونی هیچ نەخۆشییەکی ئەندامی پشێوی لە دڵدا پەیدابێ. زۆربــەی ئەم جۆرە حاڵەتانەش بریتین لە ترپە کە تیبنی دەکرێ دڵ چەند جارێک بەخێرایی و لەسەریەک و بەهێز لێدەدا و نەخۆش هەستی پێدەکات و تووشی دڵەڕاوکێی دەکات و ناتوانێ بەئاسانی هەناسە هەڵکێشێ و لەو حاڵەتەشدا ئازارێک لەسەر شوێنی دڵ پەیدا دەبێ.

لەوانەشــە ترپە بەهۆی حاڵەتە دەروونییەکانی وەک ترس و تووڕەبوون و شــادییەکی زۆر و خەمێکی زۆر، یاخود لەئەنجامی بەکارهێنانی هەندێ جۆری دەرمانەوە بێ، یاخود بەهۆی ژەهرێک کە لەناو چا، قاوە، شەربەت، مەیدا هەبێ، یاخود بەهۆی کاریگەری و کاردانەوەی نەخۆشــییەکەوە بێ کە لەجەستەدا بوونی هەیە.

ئــەم حاڵتە لەوانەیە چەند دەقیقەیەکی کەم تا چەند ســەعاتێک بخایەنێ،

ئەوکاتـــە نەخۆشـــەکە زۆر تـــوورە دەبێـــت و بیـــری ئاڵۆز دەبـــێ، کەچی لەراستیشدا هیچ مەترسییەک لەسەر نەخۆشەکە نییە.

ئەم کۆمەڵەیە چەند جۆرێکی دیکە دەگرێتەوە:

أ- خێرایی لێدانی دڵ کە لە رێکخەری دڵەوە پەیدا دەبێ Sinus Tachycardia و لـــەم حاڵەتـــەدا تێبینی لێدانی زیاتری دڵ دەکرێ و لەوانەیە تا ١٠٠ لێدان و بەرەوژوور بڕوات لە دەقیقەیەکدا، ئەم حاڵەتەش ئاماژەیەکی راستەقینەیە بۆ نەخۆشی دڵ.

ب- خێرایـــی لێدانی نۆرەیـــی دڵ Paroxymal Tachycardia ئەوەش بریتییە لە ژمـــارەی لێدانـــی زۆر خێرایی رێـــک و پێک کە دەگاتـــە ١٥٠ لێدان لەیەک دەقیقـــەدا یاخـــود زیاتر و ئەم حاڵەتـــەش ماوەیەکی کـــورت دەخایەنێ و، ئەمـــەش لەئەنجامـــی پەیدابوونی کۆمەڵێک هۆکار ســـەر هەڵدەدا کە دەبێ بەوردی لێکۆڵینەوەیان لەبارەوە بکرێ.

ت- لەرەلـــەری گوێچکەکان یاخود راچڵەکینـــی دوو گوێچکەیی Auricular Fibrillation ئەمە پێکهاتووە لە چەندین لەرەی زۆر خێرای نا رێکی هەردوو گوێچکـــەی دڵ و دەبێتـــە هۆی نارێکـــی لێدانی دڵ، لەوانەشـــە ئەم حاڵەتە بە ئامێری ئاســـایی نەتوانـــرێ بدۆزرێتەوە، بەڵکو دەبـــێ گومان لەبوونی بکرێ لەکاتێکدا نەخۆش لێدانی دڵی نارێک و زۆر خێرا دەبێ. لەراستیشدا لـــەرەی گوێچکەیـــی دەبێتـــە هۆی دروســـت بوونی زۆرێک لەنەخۆشـــییە مەترسیدارەکانی دڵ.

ث- لەرزینی گوێچکەکان Auricular Flutter: ئەمەش بریتییە لە چەند لێدانێکی زۆر خێرایـــی و رێکـــی گوێچکەکان، و لە کاتێکدا گومـــان لەبوونی دەکرێ کـــە لێدانـــی دڵ لەنێوان ١٥٠-١٧٠ جـــار بێ لەدەقیقەیەکـــدا و ماوەیەکیش بخایەنێ، ئەمەش زۆربەی جار ئاماژەیە بۆ نەخۆشی دڵ.

ج- جیابوونـــەوەی دڵ یاخـــود داخرانـــی دڵ Heart Block ئەم ناوەش لەو

حاڵەتــە نراوە کــە کاتێک دەمارەکانی دڵ بەتایبەتیــش ئەوانەی تایبەتن بە گەیاندنی لێدانی گوێکەکان بە ژووریچکەکان. لەم حاڵەتشدا دڵ یا بەتەواوی دەگیرێ یاخود بەشێکی. داخرانی دڵ بە گشتیی مانای بوونی نەخۆشییەکی زۆر مەترسیدارە.

ح- لێدانــی بەدواییداهاتــوو Pulsus Alternans بریتییە لــە لێدانێکی بەهێز و پاشــان لێدانێکی ســووک، کە ئەمەش بەڵگەی بێهێزی ماسولکەکانی دڵە و ئاماژەیەکیشە کە لەئاییندەدا تووشی نەخۆشی دڵ دەبێ.

زۆرێک لەو پشێویانەی کە خودی نەخۆش تێبینی دەکات و دەیگێڕێتەوە بۆ دڵ پێیان دەگوترێ نەخۆشی چالاکییەکانی دڵ، کە لەراستیدا ئەم نیشانانە هیچ پەیوەندییەکیان بە ماسولکەی دڵ و زمانەچکۆلەو سووڕی خوێن نییە بەڵکو ئەنجامی هەندێک شتی دیکەن و دەبێ پزیشک بیاندۆزێتەوە.

ئەو کەســەی لەوە دەترســێ کە نەخۆشــی دڵــی هەبێ دەبێ یەکســەر ســەردانی پزیشــک بکات، چونکە ئەگەر نەخۆشییەکی راســتەقینە هەبوو ئەوکاتە واها بۆ ئەو باشترە کە پێڕەوی رێنماییەکانی پزیشک بکات، بەڵام کاتێکیش دڵ ســاغ بوو پزیشــک دەبێ نەخۆشــەکەی دڵینــا بکاتەوە تاکو دەروونی ئاسوودەبێ.

■ نەخۆشییە جۆراوجۆرکانی دیکەی دڵ

هەڵکشــانی لەرادەبــەدەری دڵ: ئەگــەر دڵ زیاد لەتوانای ئاســایی خۆی فشــاری خرایە ســەر ئەوا بەشــێوەیەکی بەرچاو هەڵدەکشــێ و پڕ دەبێ لەخوێــن، بەڵام ناتوانێ پاڵ بەو برە خوێنەوەبنێ و بەرەو خوێنبەرەکانیان بنێرێ، لەزۆربەی حاڵەتەکانیشــدا قورســاییەکە هەمووی دەکەوێتە ســەر نیــوەی لای چەپی دڵ و ئەوکاتە نەخۆشــەکە شــین هەڵأدەگەڕێ و لەڕو لاواز دەبــێ. جگە لەوەش دەســت دەکات بە کۆخیــن، لەوانەیە لەگەڵ ئەم کۆخینەشــدا تف و بەڵغەمێکی زۆریش فڕێ بدات، و ئەگەر ئەم حاڵەتەش

نەخۆشی بەدواوەبوو ئەوا زۆر بەخێرایی روو دەدات، بەڵام ئەو حاڵەتانە زۆر کەمن کە قورسـایی و فشـارەکە تێیدا دەکەوێتە لای راستی دڵ، لەم حاڵەتەشـدا ئـازار و لێدانـی جگەر پەیدا دەبـێ و، هەروەها لـەو دەمارە گەورانەی کە لکاون بە دڵەوە لەوانیشدا لێدان پەید دەبێ. لەوانەشە هەندێک جـار نیشـانەی ئەوتۆ بەدیاربکەون کە پزیشـک پێی وایـە ئەمە ئەنجامی هەوکردنی ریخۆڵەکوێرە یاخود هەوکردنی زەرداوە.

■ سستی دڵ

ئەمـە خـودی خۆی بریتـی نییـە لەحاڵەتێکـی دیاریی نەخـۆش، بەڵکو کۆتایی هەر نەخۆشـییەک لەنەخۆشـییەکانی دڵە و لەدوای ئەمە نیشـانە راسـتەقینەکانی دڵ دەست دەکەن بە سەرهەڵدان. لە هەموو نیشانەکانیش لەپێشـتر هەناسـەتەنگییە لەکاتـی بچووکتریـن کۆشـش و ماندووبوون نەخۆشەکە زۆری بەخێراییش هەستی پێ دەکات. پاشان بەهۆی تێربوونەوە هەست بە تەنگبوون دەکات، لەو حاڵەتانەدا زۆر جار نەخۆش دەچێتە لای پزیشـک و باسـی ئازاری گەدەی دەکات، بەبێ ئەوەی دەرک بە هۆکاری راستەقینەی نەخۆشییەکەی بکات.

بۆیە هەر کەسێک کەتەمەنی گەیشتە چل ساڵی و بەرەوژوور و هەستی بـەوە کرد کـە ناجێگیریی لە هەرسـکردنیدا هەیە و پێشـتر ئەم حاڵەتەی نەبووە، ئەوا تووشی نەخۆشی دڵ یاخود شێرپەنجەی گەدەبووە، و دەبێ زۆر بەخێرایی سەردانی پزیشکی پسپۆربکات.

لەنیشانە سـەرەتاییەکانی دیکەی نەخۆشەکە ئەوەیە کە هەمیشە هەست بـە ماندووبـوون و دان بەخۆدانەگرتن دەکات، بەتایبەتیـش لەپێیەکان، و ئینجا ترپەی دڵ دروست دەبێ، لەگەڵ ئەمانەشدا هەست دەکات کە سینگی پڕبـووە و کۆکەیەکی وشـک و ئـازاری ناوچەکانی جگەر و سـەرەوەی دڵ. لەوانەیە لە نیشـانە یەکەمەکانی ئەسـتووربوونی قاچ بێ و ماوەیەکی

زۆریــش دەمێنێتەوە، ئینجا نیشــانەی دیکە پەیدا دەبن و ســەر هەڵدەدەن و پاشــان تا کۆتایی ڕۆژەکە ئەســتووریەکە زیــاد دەکات، کەچی لە کاتی خەوتندا دەنیشێتەوە و بۆ بەیانیش بەیەکجاری نامێنێ و، ئەو کاتە نەخۆش هەســت بەوە دەکات کە ئارەزووی ســەرینی دیکە دەکات بۆ ئەوەی ژێر ســەری لەجاران بەرزتر بکاتەوە، و بەئاســوودەیی دەخەوێ و وەک ئەوە دەردەکەوێ کە دووچاری تەنگژەی دەروونی بووبێ.

کەچی ســەرەڕای ئەوەی بۆ نەخۆشــەکە وەها باشترە کە پشووبدات و لەجێگایدا نەیەتە دەرەوە تا ئەو کاتەی باری قورسی سەر دڵی کەمدەبێتەوە، بەڵام بڕوا پێکردنی نەخۆشــەکە بە بوونی نەخۆشییەکی ترسناک کارێکی ئاسان نییە.

■ **هەندێک هۆکاری کاریگەری دەرمان**

زۆر جار ئەو دەرمانانەی کە هۆکاری بەهێزبوون و چالاکین بۆ دڵ دەبێ بەیەکجاری بوەستێنرێن، چونکە دڵ پێویستی بە پشوو هەیە نەک چالاکی و خۆ ماندووکردن. زۆر وەرگرتنی چارەسەری بەهێزکردن دەبێتە هۆکاری سســتبوونی دڵ، کاتێکیــش ئەمــە ڕوویدا، دەبێتە هۆکاری سســتبوونێکی ئەوتۆ کە چارەســەرکردنی زۆر ســەختە. بەڵام دەرمانی Digitalla دیجیتالا کــە لێدانەکانــی دڵ خــاو و بەهێــز دەکات، بەهۆی ئــەو کاریگەرییەی کە لەســەر دەمار و ماســولکەکانی دڵ پەیدای دەکات چەندین ساڵ لەتەمەنی نەخۆش زیاد دەکات لەو کاتەیدا کە دڵ هەڕەشەی ڕاوەستانی لەسەر بوو. بۆیە دەبێ ئەم دەرمانە بەبێ دوودڵی بەکاربهێنرێ ئەگەر پزیشک بڕیاری لەسەردا.

بەڵام ئەگەر نیشــانەکانی نەخۆشی سستبوونی دڵ پەیدابوون ئەوا دەبێ یەکسەر دڵمان لەماندووبوون و کۆششی زۆر بپارێزین، مەبەستیش لەوە پشــوودانی تەواوی مێشــک و دڵ و گەدەو جەســتەیە بەگشــتی و وەها

باشــترە نەخۆش پەیڕەوی ئەو سیستەمە خۆراکییە بکات کە پزیشک بۆی دادەنێ. وەک ڕێسایەکی گشتیش خواردنی شلەمەنییەکان سوودی زۆری هەیــە، بــەڵام نابێ ئەو خــۆراک و دەرمانانە بخوات کە ســۆدیۆمیان تێدا هەیە.

لەبارەی ئەو کەسانەی کە ماسولکەی دڵیان ماندوو و شەکەتە، بەتایبەتیش ئەوانەی کە نەخۆشــی سنگەکوتێیان هەیە دەبێ ئاگاداری ئەوەبن بەیانیان لەناکاو و لەپڕ لەناوجێگای خەوتندا نەیەنە دەرەوە، بەڵکو دەبێ وردەوردە بجوڵێنەوە و پاشــان لەناوجێگاکە بێنە دەرەوەو، ناشــبێ یەکسەر لەدوای نانخواردن دەست بەرۆیشتن بکەن یاخود خۆیان ماندوو بکەن، یا بەسەر هەورازان بکەون، لەکاتێکدا کە نەخۆش هەستی بە ئازار و هەناسە تەنگی کرد دەبێ هەموو کارو خۆماندووکردنێکی راگرێ. بەڵام خۆراکی نەخۆش دەبێ لەوانەبن کە دووچاری ئەستوور بوون و نارێکی هەرسکردنی نەکات، دەبێ زۆر ئاگاداری هەڵچوون و تووڕەبوون ببێ و خۆی لێیان بپارێزێ.

نابێ بەبێ پرسی پزیشک هیچ دەرمانێک وەربگرێ. بەڵام هەندێک دەرمان هەن کە لەکاتی زۆر پێویستیدا وەردەگیرێن وەک دیجتاڵا، مۆرفین، ئەمیل نیترات و نیترۆگلسرین کە سوودی خۆیان هەیە، بەڵام ئەمانەش دەبێ بە راوێژی پزیشک بەکاربهێنرێن.

مرۆڤ بوونەوەرێکی رووەکییە

خواردنـــی گۆشـــت لە سروشـــتی مرۆڤدا نییـــەو ئەگەر مـــرۆڤ بەدوای غەریزەکانـــی کەوت ئەوا دەســـت لەخواردنی گۆشـــت هەڵدەگرێ، زۆرێک لە زانا و فەیلەســـوفەکان ئەم وتەیە پشتراســـت دەکەنەوە، لەمەش زیاتر، دەڵێن خواردنی گۆشـــت کارێکی سروشـــتی مرۆڤ نییە، بەبەڵگەی ئەوەی کە منداڵ-وێنەیەکی راســـتەقینەی مرۆڤی سەرەتاییە- لەسەرەتای ژیانیدا تەنها خۆراکی سروشـــتی دەخوات، واتە شیر، و ناتوانێ خۆراکێک بخوات کە گۆشتی تێدایە، تا ماوەی یەک ساڵیش لەم بارەدا دەمێنێتەوە- دایکەکە کۆششـــێکی زۆر دەکات تاکـــو منداڵەکـــەی فێری خواردنی گۆشـــت بکات، زۆر جاریش ئەم حاڵەت تووشـــی نەخۆشی قەبزی و حەساسیەتی دەکات و کەپاشـــان ناچار دەبێ سەردانی پزیشـــک بکات، گومانی تێدانییە کە ئەم

رقە سروشـــتییەی منداڵ هەیەتی بەرانبەر گۆشـــت، مایەی وردبوونەوە و تێڕامانە.

■ **خواردنی گۆشت و حەزی مرۆڤ**

وتەیەک هەیە دەڵێ: ئەو کەسە دەناسی ئەگەر بزانی چی دەخوات. وتەیەکی هیندیش دەڵێ: ئەوەی مرۆڤ دەیخوات دەبێتە نموونەیەک لێی، تیۆرێکیش هەیـــە دەڵـــێ: نەتەوەکان هەندێک لە ســـیفەتی ئەو ئاژەڵانـــە وەردەگرن کە گۆشتەکانیان دەخۆن، چونکە گۆشتی ئەو ئاژەڵانە ژەهری تایبەت بەخۆیان واتـــە خوودی و دەردانی ناوخۆییان هەیە و لەنـــاو خوێندا دەخولێتەوە و پاشـــان دەگوازرێتەوە بۆ گەدەی مرۆڤ و کار دەکاتە ســـەر رەوشـــتیان، دەبینین ئەو عەرەبانەی کە بیابان نشینن بە رقوکینەو توندی ناوبانگییان هەیـــە، چونکە گۆشـــتی وشـــتر زۆر دەخـــۆن، ســـاردی ئینگلیزەکانیش لە ساردی ئەو ماسیانەوە هاتووە کە دەیخۆن، فەرەنسیەکانیش زۆر حەزیان لە گۆشـــتی بەرازە، بەڵام عەرەبە شارستانەکان حەزیان لەگۆشتی مەڕ و ماڵاتە.

ئاشـــکرایە کە گۆشـــتی ئاســـک بەخێرایی لێـــک دەبێتەوە ئەگـــەر لەدوای راوەدوونانێکـــی زۆر راوکـــرا، ئەویـــش لەبەر زۆری ئەو ســـەبوونەی کە لەکاتی ســـووتاندنی و ســـووڕانەوەی لەناو خوێندا لەکاتی راکردن ئەنجام دەدرێ، بۆیە ئەگەر مرۆڤ بیەوێ دوورکەوێتەوە لە ســـیفاتی دڕندەیی و ئاژەڵیی دەبێ ببنە رووەکی و پشت لەخواردنی گۆشت بکەن.

■ **خواردنی گۆشت و پێکهاتەی فسیۆلۆژی مرۆڤ:**

مـــرۆڤ لە بنەڕەتدا وێنەی ئەو ئاژەڵانەیـــە کە بە رووەک دەژین، و هیچ هاوشـــێوەییەکیش لەنێوان ئەوان و ئاژەڵە گۆشت خۆر و دڕندەکاندا نییە، ئەگـــەر مـــرۆڤ بەگرنگییەوە وەربگرین پێویســـت دەبێ کـــە تەنها میوە و ســـەوزە و ئـــەو بەشـــانەی رووەکەکان بخـــوات کە بۆ خواردن دەشـــێن.

بەڵگەش لەسەر ئەوە دەبینین مەیمون -نزیکترن ئاژڵە لەمرۆڤەوە- بۆ گوزەرانی ژیانی تەنها پشت بە میوە دەبەستێ، هەندێک سیفاتی تویکاریش لەنێوان مرۆڤ و مەیموندا هەیە.

ئەوەی کە چەسپاویشە ئەوەیە، هەموو ئەو شوێنەوارانەی کە مرۆڤ بەجێی هێشتوون هیچ ئاماژەیەکییان تێدانییە بۆ خواردنی گۆشت، بەڵکو بەپێچەوانەوە، چونکە رووەک تاکە سەرچاوەی هەموو قۆناغەکانی ژیانی بووە.

■ مرۆڤ لەسەرەتادا رووەکی بووە

تیۆرێک هەیە کە کتێبی پاشەکەوتی ئەندامەکانمانی هەردوو زانا پزیشکەکان نیقۆلای ئەجادجیان و ئەکسی کانکۆڤ ئاماژەی پێدەکەن، دەڵێ: لەسەرەتای دروستبوونی مرۆڤی کۆن لە سەرچاوە رووەکییەکانەوە پرۆتینە پێویستەکانی خۆی وەردەگرت، پاشان ئامرازی بەکاربردنی پرۆتینی پێشخست، کەبریتی بوو لە نایترۆجینی بەجێماوە لە خۆراکیی پرۆتین کە هەمووی لەگەڵ میزدا نایەتە دەرەوە، بەڵکو بەشێکی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی جارێکی دیکە بچێتەوە ناو خولێکی دیکەی کارلێکی کیمیایی ناو لەش بۆ ئەوەی گەردیلەی دیکەی پرۆتینی نوێ دروست بکاتەوە.

جگە لەوەش کتێبەکە دەڵێ: لەبواری قسەکردن لەسەر سەرچاوەی پرۆتینی ناو لەشمان، نابێ ئەو گریمانەیە پشتگوێ بخەین کە دەڵێ لەکاتی کەمکردنەوەی پرۆتین لەناو خۆراکدا، لەشی مرۆڤ دەتوانێ هەندێ نایترۆجین لە هەوا وەرگرێ- وەک چۆن رووەکەکان دەیکەن- و لەویشەوە جارێکی دیکە پرۆتینەکە پێکدەهێنێتەوە.

■ نابێ گرنگی نایترۆجینی هەوا پشتگوێ بخەین

وەک کتێبەکەی ئەجدجیان دکانکۆڤ دەڵێ: زۆر سەختە بڵێن کە ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ و ئاژەڵان بتوانن پشت لە نایترۆجین بکەن کە

ڕێژەی لەهەوادا ٨٠٪ە.

لەراستیشدا ناکرێ کە ئەو نایترۆجینەی لە هەوادا هەیە گازێکی بێبەهابێ، چونکە کە چوار لەسەر پێنجی پێکهاتەی هەوای دەوروبەرمان پێکبهێنێ نابێ هەروا بەخۆرایی بێ، و دەبێ بۆ ئەم ڕێژە زۆرە سوودێکی زۆر گەورە هەبێ لە تێکڕای زیندەچالاکی بوونەوەرەکانی سەرزەوی-مرۆڤ و رووەک و ئاژەڵ.

■ متبوونی زستانەی هەندێک ئاژەڵ:

گۆڤاری Nature زانستیی بەناوبانگی ئەمەریکی باسی ئەمەی خوارەوە دەکات:

تیمێکی لە لێکۆڵەرەوە ئەمریکیەکان بیر لەوە دەکەنەوە کە سوود لە توانای ورچی رەش وەربگرن کە لەئەمەریکای باکووردا دەژی و دەتوانێ تەنانەت لە کاتی متبوونیشیدا پارێزگارییەکی تەواو لە ماسولکەکانی بکات، تاکو بتوانن بەهۆیەوە دەرمانێک بدۆزنەوە بۆ بەهێزکردنی ئەو بۆشاییگەرانەی بەرەو ئاسمان دەچن. ئەم ورچانە لە ئەشکەوتەکاندا دەمێننەوە تا ئەو کاتەی لەدوای زستاندا دەتوانن بێنە دەرەوە. لەو هەموو ماوەی متبوونەشدا کە نزیکەی ٥-٧ مانگ دەخایەنێ، دوور دەکەوێتەوە لە خواردن و خواردنەوە و میزکردن و پاشەڕۆ دەردان.

زاناکان هەندێک ئامێری ئەلیکترۆنیان لە ورچەکان بەست تاکو بتوانن بەهۆیەوە پێوانەی ئەو گۆڕانکاریانە بکەن کە لە ماسولکەکانیان روو دەدات. بۆیان دەرکەوت کە خاوبوونەوە و لاوازبوونی ماسولکەکانیان لە ٢٣٪ تێپەڕناکات، لەکاتێکدا لەو مرۆڤەی لەجولە دەوەستێ ڕێژەکەی دەگاتە ٩٠٪.

لەلایەکی دیکەشەوە لێکۆڵەرەوەکان ئاماژەیان بەوە داوە کە ئەم دیاردەیە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو توانایەی ورچ لەدووبارە ڕێکخستنەوەی یوریا کە

دەوڵەمەنـدە بـە نایترۆجین و لە شـیبوونەوەی ترشـی ئەمینـی بەرهەم هاتـووە و ئەوانەی کە گورچیلـەکان لەخوێن هەڵیدەهێنجین و لەناو میزدا کۆدەبنەوە، لە کاتێکدا کۆبوونەوەی میز لە مرۆڤدا مانای سستی گورچیلەکان دەبەخشێ و پاشان مرۆڤەکە بەهۆی میزەکەوە ژەهراوی دەبێ، ئەو ورچە دەتوانێ جارێکی دیکە نایترۆجینی ناو میزەکەی بگەڕێنێتەوە ناو خوێن و بەکاریبهێنێتەوە.

■ **ڕۆڵی نایترۆجین لە پێکهێنانی پڕۆتین:**

لـەو زانیاریانەی پێشـوو ئەوەمـان بۆ روون بووەوە کـە نایترۆجین چ رۆڵێکـی گرنگـی هەیە لە پێکهاتەی پڕۆتین، و لــە پێکهاتەی هەوای زەوی و لــە لەشــی ورچە رەشــەکانی باکووردا. رایەکی دیکــەش هەیە دەڵێ کە دووبارەکردنــەوەی پێکهاتەی پڕۆتیــن لە ئەنجامی لێکهەڵوەشــانەوەیەک پەیدا دەبێ کە مرۆڤیش لەوانەیە بتوانێ ســازی بکات، ئەویش لەحاڵەتێکدا کە خۆراکێکی رووەکی نەکوڵێنراوی خوارد. نموونەی ئەوەش لەکتێبەکەی پاشەکەوتی ئەندامەکان دا باسی مامۆستایەکی زمانی ئینگلیزی دەکات کە ناوی دانیلیانە و ماوەی نزیکەی ١٥ ســاڵ تەنها ئەو خۆراکانەی دەخوارد کــە لە رووەک دروســتکرابوون، هەرگیز نەخۆشــیش نەدەکــەوت، بەهیچ شــێوەیەکیش چالاکی هزری و بەدەنی کەمی نەکرد، بەڵکو لە پێشــبڕکێی ماراسۆندا زۆر سەرکەوتوو.

نموونەیەکی دیکەی ئاشکراش: مرۆڤە رووەکییەکانی هیندستان کە سەدان ملیۆن کەس دەبن، جگە لە شــیر هیــچ بەروبوومێکی دیکەی ئاژەڵ لەگەڵ خواردنەکانیاندا ناخۆن، کەچی بەتەندروســتیەکی زۆر باش و لەشســاغی دەژیــن و هیچ کێشــەیەکی تەندروســتیان نییە، جگە لــەوەش ژمارەیەکی زۆر لە پرۆگرامســازانی کۆمپیوتەر بـۆ ئەمەریکا دەنێرن کە زۆر زیرەک و بەتوانان.

■ **هیمۆگلۆبینی خوێن و کلۆرۆفیلی رووەک**

بەراوردکاریــەک هەیــە لەنێوان هەردوو مادە ســەرەکییەکەی مرۆڤ و رووەک، کە ئەوانیش هیمۆگلۆبینی ناو خوێنی مرۆڤ و ئاژەڵ و کلۆرۆفیلی رووەکــن. هیمۆگلۆبیــن بریتییە لە لەپرۆتین کە لەناو خرۆکە ســورەکانی خوێندا هەیە، جگە لەوەش ئاسنی تێدایە کە بەهۆیەوە رەنگی سووربووە، و نزیکەی ٤ گرام ئاسن لەلەشی هەر مرۆڤێکدا هەیە، و لەو رێژەیەش ٢,٥گرام لەناو خرۆکە ســوورەکاندایە، بوونی ئاسن تاکە هۆکاری جیاوازیی نێوان هیمۆگلۆبین و کلۆرۆفیلە، و لە هەمان کاتیشــدا ئاسن تووخمی سەرەکییە لە هیمۆگلۆبین، بەڵام ماگنیسیۆم تووخمی سەرەکی کلۆرۆفیلە.

■ **مرۆڤ بۆ ئەوە گونجێنراوە تەنها پشت بەخواردنی رووەک ببەستێ:**

هــەر یەکە لە هارفــی و مارلین دیامۆن دانەری زنجیــرە کتێبی گونجان لەپێنــاوی ژیانــدا —Fit for life کــە یەکێکــە لەکتێبــە هــەرە بەناوبانگەکانی تەندروســتی لــە جیهانــدا، دەڵــێ: ئێمەی مــرۆڤ وەهــا گونجێنراوین کە خۆراکی خۆمان لە رووەک وەبگرین. واتە خۆراکی ئاژەڵ لەدەرەوەی ئەو گونجاندنەدایە، یاخود لەپڕ و پێویستیدا بەکارهێناوە.

■ **جیــاوازی نێــوان کۆئەندامــی هەرســی نێــوان ئاژەڵی گۆشــتخۆر و رووەکخۆر**

هەردوو نووسەری بەناوبانگ هارفی و مارلین دەڵێن کۆئەندامی هەرسی ئاژەڵــە گۆشــتخۆرەکان کورتترە لە هی رووەکخــۆرەکان، تێکڕای درێژی کۆئەندامی هەرســی ئاژەڵی گۆشتخۆر سێ هەندەی باڵای خۆیەتی، بەڵام هــی مرۆڤ و رووەک خۆرەکان ٨-١٢ هێندەیــە. هۆی کورتی کۆئەندامی هەرســی گۆشــتخۆرەکان بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە تاکــو بەخێرایی خۆیان لە پاشــەڕۆکان دەربازبکەن کە لەو خۆراکەوە دروســت بووە کە بەخێرایی دەرزی و شیدەبێتەوە، بەڵام لای رووەک خۆرەکان پێویستی بەوە هەیە کە

لەسەرەخۆ خۆی لەو هەموو ماددە بەسوودانەی ناو خۆراکەکە دەربازبکات، جگە لەوەش مانەوەی ئەو خۆراکە بۆ ماوەیەکی درێژ لەناو زکی رووەک خۆرەکان هێندە زیانەی نییە بەبەراورد لەگەڵ گۆشتخۆرەکان.

■ جیاوازی ددانی مرۆڤ و ئاژەڵە گۆشتخۆر و رووەک خۆرەکان

ئەگەر لەددانی مرۆڤ وردبینەوە ئەوا بۆمان دەردەکەوێ کە بۆ ئەوەنابێ کە گۆست پارچەپارچە بکات، چونکە وەک کەڵبەی گورگ و شێر و قرش نیـن، و مرۆڤ تەنها چوار کەڵبەی بچووکی هەیە، بەڵام ددانەکانی دیکەی بریتیـن لـە برِەر و هـارەرەکان و ئاژڵـە رووەک خۆرەکانیـش بەهەمان شێوەن.

■ لیکی مرۆڤ تفت و هی ئاژەڵە گۆستخۆرەکان ترشە

لیکـی مرۆڤ جیاوازی هەیە لە هی ئاژەڵە گۆشـتخۆرەکان، چونکە لیکی مرۆڤ تفتە، کەچی لیکی ئاژەڵە گۆشـتخۆرەکان ترشـە بۆ ئەوەی پرِۆتینە چـرِەکان شـیبکاتەوە. جگە لـەوەش گەدەی مرۆڤ برِێکی کەم لە ترشـی هایدرۆکلۆریـک دەردەدات بـەڵام گـەدەی گۆشـتخۆرەکان دە هێنـدەی مرۆڤ ئەم ترشـە دەردات، ئەویش بۆ ئەوەی کە ئەم گۆشـتە بتوێنێتەوە. گۆشتخۆرەکان توانای دروسـتکردنی رێژەیەکی زۆریان لەبەرهەمهێنانی کۆلیسـترۆڵ هەیـە، و ئەنزیمی یۆریکازیـان هەیە بۆ ئەوەی ترشـی میز بشـکێنێتەوە، کەچی مرۆڤ تەنها برِێکی کەمی لە کۆلیسـترۆڵ پێ بەرهەم دەهێنـرێ ئەویـش لەرێـگای جگەرەوەیـە و، لەهەمان کاتیشـدا ئەنزیمی یرۆیکازیشی نییە.

■ گۆشتی خاو و کوڵێنراو

کۆئەندامی هەرسی گۆشتخۆرەکان وەها دامەزراوە کە بتوانێ هەڵسوکەوت لەگەڵ پرِۆتین بکات و بیگۆرِێ بۆ گلوکۆز، مەرجی سەرەکی سەرکەوتنی ئەم کارەشـی لەوەدایە کە دەبێ گۆشـتەکە خاوبێ، چونکە گۆشـتی خاو

بەئاسانی پرۆتینەکەی هەڵدەوەشێنرێتەوە، بۆ ئەوەی ببێتە ترشێکی ئەمینی، بەڵام گۆشـتی کوڵاو ترشە ئەمینییەکانی بەیەکەوە دەتوێنێتەوە بۆ ئەوەی پرۆتینەکەی سوودی بۆ گۆشتخۆرەکان نەبێ.

■ سەرچاوەی پرۆتینی رووەکی وەکو ئاژەڵییە:

پرۆتین لە ترشـی ئەمینی دروسـت دەبـێ کە یەکـەی پێکهاتەکانییەتی، تاکە سەرچاوەشـی تەنهـا پرۆتینی ئاژەڵی نییە. بۆ نموونە فیل و ئەسـپ و گۆریلـلا و کەرکەدەن هیچیان لەگۆشـت نزیک نابنـەوە یاخود پرۆتینی ئاژەڵـی ناخۆن، کەچی دەبینین جەسـتەیەکی بەهێزیان هەیە و پڕیەتی لە پرۆتین و هیچ نەخۆشـییەکی کەمی پرۆتینیشـییان نییە. جگە لەمەڕو بزن کە لەوەتای مرۆڤایەتی هەیە پرۆتینمان پێدەبەخشن و بەهیچ شێوەیەکیش دووچـاری کەمـی پرۆتیـن نەبوونەتەوە، بەڵکـو پرۆتینی خۆیـان و هی ئێمەشییان لەخواردنی رووەک بەرهەم دەهێنا.

■ خواردنی گۆشت مەرجی بەهێزیی و تەندروستی نییە:

نموونەیـەک بۆ ئەم بۆ چوونە: هێزی مەیمونی -ئۆرانج ئۆتان- کە جگە لـە میـوە هیچی دیکە ناخـوات و رۆژانەش تەنهـا ٦ کاتژمێر دەخەوێ، و ئەو گۆریللایەی کە تەنها گەڵای دار و میوە دەخوات و نزیکە هێندەی ئەو بڕەش دەخەوێ کە مرۆڤ پێویسـتی پێی هەیە، و قەبارەشـی نزیکەی ٤ ئەوەندەی قەبارەی مرۆڤە و هێزەکەشی ٣٠ هێندەی هێزی مرۆڤە.

■ رووەک ماددەی تەواوی پێویستیەکانی مرۆڤی تێدایە:

رووەکـەکان ماددەی خۆراکی تەواویان تێدایە کە بەشـی مرۆڤ دەکات بۆ ئەوەی پێی بژی، ماوەیەکی زۆریش گۆشـت ببووە شـتێک کە مرۆڤ نەیدەتوانی دەستبەرداری ببێ، چونکە ئەو پرۆتینەی لە گۆشتدا هەیە بڕەکەی گەلێـک زۆرە، تاقیکردنەوەکانیش ئەوەیان سـەلماندووە کە هەرسـکردنی مادە پرۆتینیەکانی ئاژەڵ لە گەدەی مرۆڤدا زۆر ئاسـان نییە، و دەتوانرێ

لە خواردنی ســەوزەو میوەوە هەموو پڕۆتینە پێویستەکان بەدەستبهێنێ، بەتایبەتی توێکڵەکانیان کە دەبێ ســوودی لێ وەبگیرێ. هەروەها ئەوەش ســەلمێنراوە کــە پڕۆتینەکانیان بەئاســانی لەناو گەدەدا هــەرس دەبن، و ســەوزەش بریتییە لە سەرچاوەی سەرەکی کاربۆهیدرات، هەروەها میوە چــەورەکان و دانەوێڵــە تێر ڕۆنــەکان بڕێکی تەواو پێویســتیان تێدایە بۆ گەشەی لەشی مرۆڤ. زانیارییەکی هەڵەی ئەوتۆش هەیە کە لەناو خەڵکیدا بڵاوبۆتــەوەو بۆ نەخۆش و بێهێزەکان کە ئاوی گۆشــتی کوڵاو بخۆنەوە کە پێکهاتووە لە پووختەی خۆراکەکە، کەچی لەراستیدا هیچ گەردیلەیەکی لە گۆشــتەکە تێدانییە، بەڵام هانمان دەدەن کە دووربکەوینەوە لە شــلەی ســەوزە کە زۆرترین بڕی خوێیە کانزاییەکانیان تێدایە و بۆ لەشی مرۆڤ زۆر پێویستن.

■ **ڕووەک هەموو توخمەکانی ژیانی مرۆڤی تێدایە:**

لێکۆڵینــەوەکان ئەوەیــان ســەلماندووە کــە گەڵاکانــی ڕووەک هەمــوو توخمەکانــی ژیانــی مرۆڤیان تێدایە، لەناویشــیاندا خۆراکی پێویســت و ئاســن و کالیســیۆم و ڤیتامینەکان، بۆ نموونە خورما شەکر و ڤیتامین بی تێدایە، ســێو سۆکیۆم و کالیســیۆمی تێدایە، گوێز و بادەم و بندق فسفۆر و چەوریــان تێدایە، پرتەقاڵ و لیمۆ ڤیتامین Cیان تێدایە و بۆ میزیش زۆر گرنگن. هەروەها چەرەز خاوێنکەرەوە و پاککەرەوەی ریخۆڵەکانن، و گێزە و کەلــەرەم کبریــت و کارۆتینیان تێدایە کە ڤیتامین A دروســت دەکەن و کەئەویش بۆ بەهێزکردنی چاو بەسوودن، پیاز خۆراکێکی وشیارکەرەوەی گــەدەو کردنــەوەی زیاتــری ئــارەزووی خواردنە و ســووڕی خوێنیش چــالاک دەکات، و ســیر بۆ بەتەمەنەکان زۆر بەســوودە، چونکە هۆکاری نەرمکردنەوەی دەمارە ڕەقبووەکانە و یارمەتی دابەزاندنی فشاری بەرزی خوێنیــش دەدات،و بڕێکــی زۆر لە پڕۆتینی تێدا هەیــە، هەروەها گەنم ١٦

جۆر لەو مادانەی تێدایە کە لەشی مرۆڤی لێپێکهاتووە، و لەهەمان کاتیشدا مرۆڤ دەتوانێ هەموو گرنگییەکی ژیانی خۆی بخاتە سەر گەنم، چونکە جگەر کۆمەڵێکی جۆراوجۆری لەکارگە تێدا هەیەو دەتوانێ گەنمەکە بگۆڕێ بۆ شەکر و ئەو جۆرە مادانەی کەنزیکن لەگۆشت.

■ **لەشی گۆشتخۆرەکان ژەهری تێدایە:**

تێبینی ئەوەکراوە کە برینی رووەکخۆرەکان لەهی گۆشتخۆرەکان زووتر چاکدەبێتەوە، چونکە لەشی گۆشتخۆرەکان دەوڵەمەندە بە ژەهر و پاشماوەی ئاژەڵی کە ناتوانێ بەئاسانی هەمووی دەرداتە دەرەوە، بۆیە دووچاری نەخۆشییەکانی وەک رۆماتیزم و نەخۆشییەکانی جگەر و قەبزی و رەقبوونی دەمارەکان دەبنەوە.

■ **گۆشتخۆرەکان هەمیشە کەموکوڕی تەندروستیان هەیە:**

مرۆڤە گۆشتخۆرەکان هەمیشە کەموکوڕی تەندروستییان هەیە، و مەترسییەکانی شێرپەنجە بەتایبەتیش شێرپەنجەی گەدەو قۆلۆن راستەوخۆ بەندن بە خواردنی گۆشتەوە، ئەمە جگە لەنەخۆشییەکانی دڵ، جگە لەوەش هەوکردنی گەدەو قۆلۆنیشیان لێ پەیدا دەبێ.

بەگشتی پێشبینی دەکرێ کە گۆشتخۆرەکان دوو هێندەی رووەکخۆرەکان سەردانی پزیشک بکەن، لەوانەشە دووچاری نەخۆشی گۆڕانی رووخسار بێنەوە بە ١٠ جار زووتر لەو کەسانەی رووەکخۆرن، ئەم رایەش بۆ ئەو لێکۆڵینەوە و سەرژمێرییە دەگەڕێتەوە کە پرۆفیسۆر دیکسکرسۆن و پرۆفیسۆر داڤیز لە زانکۆی سۆرێی ئەنجامیاندا.

■ **زۆری پرۆتین دەبێتە هۆی شل بوونی ئێسقان و دڵەکزە:**

هەندێک کەس بەخواردنی پرۆتین دووچاری مەترسی دەبنەوە، چونکە زۆر خواردنی پرۆتین دەبێتە هۆی لاوازی و باریکی ئێسقان، و زیادبوونی دڵەکزە و چەندنی جۆر نەخۆشی بەربڵاویش. یەکێک لە ئامۆژگارییە

بەنرخەکانیش ئەوەیە کە مرۆڤ خۆی دووربخاتەوە لە خواردنی ئەو گۆشتانەی کە دەوڵەمەندن بە چەوری تێربوو و روو بکاتە خواردنی رووەکیی، یاخود ماسی و مریشک.

■ **سەوزە پارمەتی دەردانی ژەهرەمادەکان دەدات:**

زۆربەی جاران پزیشکەکان نەخۆشەکانیان ناچار دەکەن کە رژێمێکی تایبەتی خۆراک بەکاربهێنن کە پشت بە خواردنی رووەک ببەستێ، و بەتایبەتی ئەو کەسانەی کە دووچاری نەخۆشی ئەگزیما هاتوون و ئەوانەی کەموکورِیان لە جگەر و گورچیلەکاندا هەیە، چونکە سەوزە یارمەتیدەری دەردانی ژەهرەمادەکانە.

■ **خۆراکی رووەکی چالاکی زیاد و تەمەن درێژ دەدات:**

زاناکان دەڵێن خۆراکی رووەکی هێز و چالاکی زیاد دەکات، چونکە هۆکاری درێژبوونی تەمەنە، بەڵگەشیان لەسەر ئەوە ئاژەڵە شیردەرە رووەکخۆرەکان لەهەموو ئەوانی دیکە بەهێزتر و تەمەن درێژترن.

ئەمە و لێکۆڵینەوەیەکی نوێ دەری خستووە کە ئەو خۆراکانەی دەوڵەمەندن بەگۆشت مەترسی تووشبوونی زیاتریان بە خوێنبەربوونی ناوەوە هەیە لە کۆئەندامی هەرسدا.

لەلایەکی دیکەشەوە لێکۆڵەرەوەکان لە زانکۆی ستانفۆری ئەمریکی ئەوانەی کە لێکۆڵینەوەیان لەبارەی پەیوەندیەکانی نێوان خووگرتن بە خواردنی بەردەوام و دووبارەبوونەوەی بە نەخۆشی دەروازەی راستەی قۆڵۆن کە بریتییە لە ئەستووربوونێک کە لە چینی ماسولکەکانی قۆلۆندا پەیدادەبێ، ئەم جۆرە نەخۆشییە و هەوکردنە هۆکاری دروستبوونی خوێنبەربوونی ناوەکیی کۆئەندامی هەرسە و پێویستی بە نەشتەرگەری هەیە، لەوانەشە تووشی هەندێک جۆری هەوکردنی شێرپەنجەی بکات.

هەروەها لێکۆڵەرەوەکان ئەوەیان بۆ دەرکەوتووە کە رێژەی تووش

بــوون بەنەخۆشــی دەورازەی راســتی قۆلـۆن پەیوەندییەکــی پتەوی بە خواردنی زۆر گۆشــتەوە هەیە، لەهەمان کاتیشــدا ئەم پەیوەندییە لەنێوان ئەو نەخۆشیەو رووەک و میوەخۆرەکاندا نییە.

■ **شێرپەنجەی مەمەک لەو ئافرەتانەی کە گۆشتی زۆر دەخۆن زیاترە:**

لەلێکۆڵینەوەیەکدا کە زانکۆی نیویۆرک لەســەر ١٤٢٩ ئافرەت ئەنجامیدا دەرکــەوت کــە ئەو ئافرەتانــەی رێژەیەکی زۆر گۆشــتی ئــاژەڵ دەخۆن بەرێــژەی ٨٧٪ لەوانــەی کە دوورن لە گۆشــت خــواردن و رووەکخۆرن زیاتر تووشی شێرپەنجەی مەمک دەبنەوە.

چۆن خۆت لە ئازاری پشت دەپارێزی

■ **ئازاری پشت**

چەندیـن ملیۆن کەس لە جیهاندا بەدەسـت ئازاری پشـتەوە دەناڵێنن و کە لەئێسـتادا لەئـازارە هەرە بەربڵاوەکانی سـەدەی نوێ هەژماردەکرێ. تەنها لە ئەمەریکا ٣٥ ملیۆن کەس ئەم نەخۆشـییەیان هەیە، حەوت ملیۆن لەنەخۆشـخانەکاندا خەوێنـراون. ئـەم راسـتییەش شانبەشـانی چەندین کێشەی راستەقینەی مەترسیداری دیکەیە. بواری پیشەسازی لە ئەمەریکا سـاڵانە ١٠ ملیۆن کارکەر لەدەسـت دەدات، ئەمە جگە لەو هەموو زیانەی کە کۆمپانیاکانی دڵنیایی لێیان دەکەوێ.

ئازاری پشـت دووچاری گەورەو بچووک دەبێتەوە بە گۆڕانیی شێوازی کار و تەمەن و ژینگەیان، نووسەری گەورە ئەرنست هەمنگوای ئازارێکی

بەردەوامــی لە پشــتیدا هەبــوو، زۆربەی جارانیش بەوەســتانەوە شــتی دەنووسی.

■ **هۆکارەکانی ئەم نەخۆشییە:**

لەراســتیدا ئــەم نەخۆشــییە چەندیــن هــۆکاری هەیە، بەشــێوەیەک کە دەستنیشــان کردنــی کارێکــی ئاســان نییــە، زۆربــەی کاری خەڵکی ئەم ســەردەمە بریتییە لە دانیشــتن و خەوتن، و ئێمە لەســەردەمی ئارمیی و خەودابن، سەدەیەکە کە ژەمە سەرەکییەکانی بریتین لە ئەسپرین و پانادۆڵ و تەلەڤزیــۆن و کۆمپیوتــەرو تەکنەلۆژیــا. دانیشــتنی زۆر بووە هۆکاری نەرمبوونەوەیەکــی زۆر و دابەزینی ئاســتی توانــا و خۆراگری لەبەردەم هەندێک کار و فەرمانە پێویستەکانی مرۆڤ.

لێکۆڵینەوە و توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن، کە تێکڕای ئازاری پشت ناگەڕێتــەوە بــۆ کەموکوڕی لە پێکهاتەی لەشــی مــرۆڤ، بەڵکو لەرێگای بەهەڵە هەڵســوکەوتی مرۆڤەکەیە لەگەڵ بڕبڕەی پشتی، لەراستیشدا ئەمە جگــە لە رێژەیەکــی کەمی خۆپارێــزی و ئاگاداری هیچ دیکەی پێویســت نییــە. تێبینــی ئەوە کراوە کە لەخولی خێرا و بەپەلەی ژیاندا ئەســتەمە بۆ مرۆڤی هاوچەرخ، چاودێری پشــتی بکات و خەریکی ئەوەبێ بەشێوازێکی رێکوپێک مامەڵەی لەگەڵدا بکات.

■ **ئازاری کۆتایی پشت (لمباجۆ):**

لمباجــۆ یەکێکە لەو جۆرە نەخۆشــیانەی کە دووچاری ماســوولکەکانی خــوارەوەی پشــت دەبێتەوە، ئەویــش لەئەنجامی تەڕبوون و ســاردی یا ماندووبوونــی زۆر، لــەدوای بەرکەوتنێکــی توونــد، کەمــی خــۆراک، و خواردنی ژەمی ناهاوسەنگ. بەرزترین ئاستی ئازارەکەش دەکەوێتە کاتی هەستانەوە لەدوای دانیشتنێکی زۆر، یاخود لە کاتی خۆهەڵگێڕانەوە لە ناو جێگای خەودا، جولەیەکی ســەخت بۆ چاککردنەوەی باری پاڵکەوتن، هەر

کاتێکیش نەخۆش خۆی خوارکردەوە یا خۆی سوڕاندەوە یا لەکاتی پژمین و کۆکیندا ئازاری زیاتر دەبێ.

■ **کەموکوڕی لەبڕگەکانی بڕبڕەی پشت:**

لەوانەیە نەخۆشیی لمباجۆ لەئەنجامی کەموکوڕی بڕبڕەی پشت پەیدابێ، کـە لەنزیک گورچیلەوە دەسـت پێـدەکات تا دەگاتە قنگەجۆڵە، لەوانەشـە واهەسـت بکات کە ئەمە ئازاری گورچیلە یا قۆلۆنە، چونکە هیچ ئاماژە و نیشانەیەکی دەرەکی بەدی ناکرێ، وەک سووربوونەوە یاخود ئاوسان، و ئازارەکە لە بڕگەی سـێیەم و چوارەم و تا دوای دەستپێدەکات، ئاشکرایە لە نێوان هەردوو بڕگەیەکدا دیسـکێک هەیـە کەتوێکڵێکی بەهێزی هەیە و لەناوەوە پێکهاتەیەکی نایلۆنیی هەیە، فەرمانەکەشـی بریتییە لەسازکردنی جۆرێک لە سەرینی نەرم، وەک ئامێریی هەڵمژینی بەرکەوتنەکانی ئۆتۆمبێل (دەبڵ)، کاتێکیش مرۆڤ کە کارێکی قورس دەکات یاخود شـتێکی قورس هەڵدەگرێ، بڕبڕەکەی دەخلیسـکێ و پشـتگوێ خستنی چارەسەرییەکەی لەدواییدا نەخۆشییەکی لێپەیدا دەبێ کە پێی دەڵێن دیسک.

زۆرجاریش لەگەڵ ئەم ئـازارەدا گرژبوونی دەمارەکانیش پەیدا دەبێ و ئینجـا دەگاتە قاچەکان و لەوێوە ئازارەکانـی بەرەو پێیەکان بڵاودەبنەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی ئارەقەی ئافرەت، لێرەدا نەخۆش ناتوانێ بجوڵێتەوەو پێویسـتی بە حەسـانەوەی زیاتر هەیـە و دەبێ لەناو جێگادا پاڵکەوێ (ماوەی دوو حەفتە)، لەگەڵ ئەو چارەسەرییانەی کە پزیشک بۆی دادەنێ.

■ **هۆکارەکانی ئازاری پشت:**

لەوانەیە ئامادەگیی بۆماوەیی هەبێ بۆ ئەم نەخۆشییە، لەوانەشە بەهۆی ژینەگەوەبێ، دەشتوانین ئەم ئازارە دابەشی سێ جۆر بکەین:

١- بێزاریکەر و بەهێز:

ئـــەم جۆرەیان زیاتر تووشـــی ئەو ئافرەتە دەبێ کە خـــۆی زۆر ماندوو دەکات، هەندێک جار جولەیەکی توووند و هەڵە ئەنجامدەدات و لەهەمانکاتدا هەوڵی راســـتکردنەوەی دەدات، یاخود دادەنیشـــێ، و لەهەردوو بارەکەی جولە و دانیشـــتنەکە بەخێرایی لەپشـــتیەوە هەست بە بروسکەیەک دەکات و ئیدی ئازار دەســـت پێدەکات، کەچی وەها باشـــترە کە هەردوو جولەکە لەســـەرەخۆ ئەنجـــام بـــدرێ، ئەم جۆرەیـــان کەمتر تووشـــی ئافرەتی ماڵ دەبێتـــەوە، چونکە ئەوان لەســـەر کاری ناو ماڵی خۆیـــان راهاتوون، بەڵام زۆر لەو ئافرەتانەی کە لەماڵەکاندا کاری پاککردنەوەو راکێشانی مافوور و رایەخ و پاڵنانی سەلاجە و فڕنی و قەنینەی غاز یا قەرەوێڵە بەرزدەکەنەوە یاخود بەبێ هاوکاری کەسێکی دیکە مافوور دەخەنە سەر پشتی خۆیان.

هەروەهـــا ئـــەم حاڵەتە لەو ئافرەتانەشـــدا بـــەدی دەکرێ کە لـــە بازاڕگا و ســـوپەر مارکێتـــەکان شـــتومەکی قـــورس دەکـــڕن و بەیەک دەســـت تا ماڵـــەوە هەڵیدەگرن، لەلایەکی دیکەشـــەوە هەرگیز بیر لـــەوە ناکەنەوە کە بۆ هەردوو دەســـتەکە هاوســـەنگییەک ســـازبکەن، لەم حاڵەتەشدا بڕبڕەی پشت لاردەبێتەوە، لەوانەشە لەکاتی سەرکەوتن بەسەر قاڵدرمەدا ئازارەکە زیاتـــر ببـــێ، لەونەیە لەکاتی رووداوی ئۆتۆمبێل بڕبڕەی پشـــت تووشـــی راچڵەکیـــن ببـــێ و بەخێرایـــی جوڵە لە بڕبڕەکانـــدا پەیدا دەبێـــت و ئەگەر چارەسەرییەکەشـــی پشتگوێخرا زۆر ناخایەنێ دەبێتە دیسک، لەراستیشدا لەوانەیە هەڵگترنی شتی قورس بروسکەی پشتی لێبکەوێتەوە بەشێوەیەک کە ئازارەکە لەهەمان شـــوێندا دووبارە دەبێتەوە، لێرەدا دەبێ دەســـتبکرێ بە خۆپارێزی و چاودێریی.

٢- حاڵەتی ئازاری ناوەڕاست:

ئـــەم حاڵەتـــە زیاتر لەلای ئـــەو کچانە بەدیار دەکەوێ کـــە یاری تێنس و شـــتی دیکـــە دەکەن، چونکە زۆربەیان لەکاتی وەرزشـــکردنەکەدا بەســـەر

پشتدا دەکەون، لێرەدا دەبێ خۆپارێزی بکرێ بەتایبەتی لەو کچانەی کە پێشتر ئەم ئازارەیان هەبووە، چونکە هەر جولەیەکی هەڵە لەوانەیە ببێتە لاربوونەوەی بڕبڕەی پشت، هەروەها زۆر لێکخوڕین و بەکارهێنانی ئۆتۆمبیلیش لەوانەیە ببێتە هۆی پەیدابوونی ئازاری پشت.

هەوای سارد رۆڵێکی سەرەکی هەیە لەپەیدابوونی ئازاری پشت، بەتایبەتیش لەو ئافرەتانەی کە لەکاتی ماڵ پاککردنەوەدا لەرۆژە ساردەکاندا دەرگاکان بەکراوەیی دەهێڵنەوە، کاتێک لەش هەوایەکی ساردی بەردەکەوێ یەکسەر ماسولکەکانی بڕبڕەی پشت گرژ دەبنەوە و دەچنە پاڵ یەک و بەمەش ماسولکەکان تووشی (تەشەننوج) گرژبوون دەبن و هەست بەئازار دەکات و دەبێتە هەوڵبدرێ لەسەرەخۆ بیشێلن، یا چارەسەری گرژبوون و هاتنەوەیەکی بۆ ئەنجام بدەن تاکو ماسولکەکان خاوببنەوە، لەلایەکی دیکەشەوە ئەم حاڵەتە تووشی ئەو ئافرەتانە دەبێ کە لەگەرماو دێنە دەرەوە و پلەی گەرمی لەشیان زۆر بەرزە و هەوای دەرەوەش ساردە و بایەکی زۆر سارد بەر لەشیان دەکەوێت، بەشێوەیەک ئەم بایە ساردە تەنها دوو دەقیقەی دەوێ تاکو کاری خۆی لە لەشی بکات، ئەگەر ساردی هۆکاری سەرەکی بوو، ئەوا گەرمیش زیانی خۆی هەیە، بەتایبەتیش لە وەرزی هاویندا کە خەڵک جلی تەنک لەبەر دەکەن، کە پلەی گەرمی دەرەوە و ناوەوەی مرۆڤ بەرزن، هەر کە شوفێر سواری ئۆتۆمبێلەکەی بوو، یەکسەر پشتی بەو کورسیە گەرمەوە دەنووسێ کە بەهۆی تیشکی خۆرەوە داغ بووە و پلەیەکی گەرمی زۆر بە پشت دەبەخشێ بەتایبەتی ئەگەر رێگایەکەی دووربوو، لێرەدا لەوانەیە شوفێرەکە لەکاتی هاتنە خوارەوە لە ئۆتۆمبێلەکە هەوایەکی ساردی پێبکەوێ، یاخود هەوای ساردی خودی ئۆتۆمبێلەکە، بۆیە وەها باشە بۆی کە بەر لەهاتنە دەرەوەی لە ئۆتۆمبێلەکەی شتێکی دیکە لەسەر جلە تەنکەکەی لەبەربکات.

٣- ئازاری درێژخایەن:

ئازارە درێژخایەنەکان سەرەتا بەشتی زۆر بچووک دەست پێدەکەن و پاشان و لەگەڵ رۆژگاردا بەهێز و درێژخایەن دەبێ، لێرەدا ئازارەکە بەگوێرەی نۆرەی دەوری پەیدا دەبێ، چونکە تەنها جولەی هەڵە نییە کە دەبێتە هۆی پەیدابوونی ئازار، پاشان هۆکاری دیکەش هەن وەک رۆماتیزم و هەوکردن و نەخۆشی سیل کە زۆر بەکەمی دووچاری بڕبڕەی پشت دەبێتەوە، پاشان بەرکەوتن و شکان و ئازاری ئەوتۆ کە بەهۆی پیرییەوە پەیدا دەبێ، هەروەها هۆکارەکانی دانیشتنی بەردەوامی هەڵەی فەرمانبەر و شوفێری ئۆتۆمبێل.

لەوانەشە لەئەنجامی وشکبوونی جومگەکان یاخود بەهۆی لاوازیی هۆرمۆن و کالیسیۆمیش ئەم ئازارە پەیدابێ. ئافرەتیش بەگشتی لەپیاو زیاتر تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن ئەویش لەبەر ئەوەی کە ماسولکەکانیان وەک هی پیاو بەهێز نییە و کەمتر لەپیاو وەرزش دەکات، چونکە بڕەبڕەی وەرزشوان نەرمتر و پڕ جوڵەترە.

ئەم جۆرە ئازارانە دووچاری هەموو کەسێک نابێتەوە، بەڵکو ئێمە لەو کەسانەیان بەدی دەکەین کە ئامادەگیی پێشوەختەیان هەیە بۆ ئەم نەخۆشییە، بۆیە ئەوانە دەبێ بەبەردەوامی خۆپارێزی بکەن.

■ **لەپێکردنی پێڵاوی پاژنە بەرز:**

لەپێکردنی پێڵاوی پاژنەبەرز یەکێکە لەهۆکارە سەرەکییەکانی ئازاری پشت، بەشێوەیەک کە هەرکاتێک پاژنەکەی گەیشتە ٨سم بەرەو سەرووتر، بەدڵنیاییەوە تووشی ئەم نەخۆشییە دەبێتەوە، و لەراستیشدا بەرزیی نموونەیی بۆ پاژنە نابێ لە ٤سم زیاتر بێ.

دەبینین وردەوردە ئازاری پشتی کەمتر دەبێتەوە بەبێ ئەوەی ئافرەتەکە بزانێ هۆکارەکەی کە لەپێ نەکردنی پێڵاوی پاژنە بەرزە.

جگـە لــەوەش پێڵاوی تەســک و باریک لــەلای پێشــەوەی دەبێتە هۆی پەیدابوونی مێخەکی قاچ، کە وا چاکترە ئەم جۆرەشیان لەپێ نەکەن.

■ **سکپڕی و ئازاری پشت:**

ئاشــکرایە کە لەماوەی ســکپڕیدا ئافرەت کێشــکی زیاد دەبێ، لەشیشی بەهۆی شــلی ماســولکەی زگیەوە شــۆڕدەبێتەوە، بۆ ئەم مەبەستە دەبێ ماســولکەکانی بڕبڕەی پشــت هەڵگرتنی قورســاییەکەی بخەنە ئەســتۆی خۆیان، لێــرەوە لەوانەیە ئافرەتی دووگیان لەخەڵکی دیکە زیاتر تووشــی ئــازاری پشــت ببێ بەتایبەتیــش ئەگەر کێشــی زیادی کــرد، زۆرێک لەو ئافرەتانــە پێیــان وایە کە دەبێ هێندەی دوو کەس خــۆراک بخۆن، و هانا بۆ خواردنی ئەو جۆرە خۆراکانە دەبەن کە هۆکاری قەڵەوبوونن، بەمەش فشــاری زیاتر دەکەوێتە ســەر پشــت و دووچاری ئــازاری دەکات، بۆیە لــەم حاڵەتدا ئافرەتی دووگیان دەبێ ســەردانی پزیشــکی پســپۆربکات و پەیــڕەوی رژێمێکی خۆراکــی تایبەت بە حاڵەتەکــەی وەرگرێ، دەبێ ئەو جــۆرە خۆراکانــە بخوات کە تێــری دەکات و قەڵەوی نــاکات، بۆیە دەبێ لە شــەکرەمەنی و چەوری و هەویرکاری و شــتی ســوورکراوە و خوێ دووربکەوێتەوە، هەروەها دەبێ دووگیان هەمیشــە شیر بخواتەوە، چونکە هەر کیلۆیەک لەشیر یەک گرام کالیسیۆم دەبەخشێ.

تێبینی ئەوەش کراوە کە لەنێوان دوو ئافرتی دووگیاندا یەکێکیان ئازاری لمباجۆی هەیە. هەندێک جاریش بەهۆی قەڵەوییەوە لەدایکبوونەکە سەخت دەبێ و ناچار پەنا دەبەنە بەر نەشتەگەری قەیسەری، بەڵام بۆ چارەسەری ئازاری پشــتی ئەو ئافرەتانەی کە قەڵــەون دەبێ پێڕەوی رژێمی خۆراکی گونجاو بکەن.

■ **كەمی كالیسیۆم:**

جۆرێكی دیكەی ئازاری پشت هەیە كە بەندە بە كەمی كالیسیۆم لە بڕبڕەی پشتدا، هۆكارەكەشــی بۆ ناجێگیری دەردانی غودەی دەرەقی دەگەڕێتەوە كــە كاریگــەری هەیە لەســەر كۆبوونەوەی كالیســیۆم و فوســفۆر لە ناو ئێســقاندا. ئەو كەســەی كە دووچاری كەمی كالیســیۆم بووە ئەوا لەكاتی كەوتنی بەسەر زەویدا لەوانەیە شوێنێكی بشكێ بەتایبەتی گۆزینگ یاخود دووچاری ســوڕان و هەڵزڕانبێ، ئینجا ئەم نەخۆشــە دەبێ بۆ ماوەیەكی زۆر لەناو جێگادا پاڵكەوێ، لەوانەشە لە دوو ئافرەت یەكێكیان لەئەنجامی پچــڕان و ناجێگیــری ســوری مانگانەی دووچاری ئەم جۆرە نەخۆشــییە ببێ.

■ **نالەباریی دانیشتن:**

كێشــەیەكی دیكــە هەیــە كە بریتییــە لە نالەبــاری دانیشــتنی، كاتێک لە دانیشتنەكەتدا بارێكی نالەبار وەردەگری، وەک ئەوەی كە زۆربەی قورسایی لەش هەڵدەیە سەر لایەكی بڕبڕەی پشتی قنگەجۆڵە. ئەگەر هاتوو ماوەیەكی زۆر لەســەر ئەم بارە مایەوە ئەوا تۆ گیانبازییەكی مەترسیدار بە بڕبڕەی پشــتت دەكەی: چونكە لەوانەیە ئەو ماســولكانەی كە لەبنەڕەتدا بۆخۆیان لاوازن تــۆ ماندوویان بكەی. لەهەمان كاتیشــدا دەبینی كە ماســولكەكانی بڕبڕەی پشت خۆڕاگریی دەكەن لەبەردەم هێزی كێشكردن ئەگەر بەرێكی ڕاگیران، پێشــت سەیر نەبێ ئەگەر مرۆڤ لەئەنجامی دانیشتنێكی زۆرەوە تووشی ئازاربێ.

■ **دڵەڕاوكێ هۆكاری تووشبوونە بە ئازاری پشت:**

دڵەڕاوكێ یەكێكە لەهۆكارەكانی تووش بوون بە ئازاری پشت، لەوانەشە ئــەو ئــازارە درێژخایەنە هۆكاری جیــاوازی درێژی قاچەكانــی بێ، واتە یەكێكیــان لەوی دیكەیان درێژتربــێ، تەنانەت ئەو جیاوازییە ئەگەر نەگاتە

چارەکـە ئینجێکیـش، چونکـە ئەوەندە بەسـە بۆ سـازکردنی پشـێوی لە هاوسەنگیی بڕبڕەی پشتدا.

■ لێکدانەوەی هەندێک لەهۆکارەکانی ئازاری پشت:

تەماشای بڕبڕەی پشتی خۆت بکە، دەبینی لە ٣٣ پارچە ئێسقانی بچووک پێکهاتووە، و سـەرەتا لە کەللەی سـەرەوە دەسـت پێدەکات و پاشـان لە کۆتایی پشـت تەواو دەبێ. ئەم بڕبڕانە وشکن و بەشێوەیەک لەسەر یەک داندراون کە کونەکانیان دەکەونە راستی یەک و دڕکەمۆخ پێدا تێدەپەڕێت. بەهـۆی ئەم پەتەوە هەموو بەشـەکانی لـەش بەیەکەوە دەبەسـترێنەوە، لەسەرەتاشەوە بە مێشک دەست پێدەکات، کە ئەمەش بەهۆی ئامێرێکەوەیە کە وێنەی دەزگای ناردنی بروسـکەیە، بڕبڕەکانیش لەسەر ماسولکەو ژێ و عەسـەب و جومگەکان دانیشـتوون، بۆ ئەوەی هیـچ کامێکیان لەیەکتر دانەبڕێن. لەراستیشـدا بڕبڕەی پشت زۆر شلکە، بەشێوەیەک کە دەتوانی بـەلای پێشـەوە و دواوەو لای چـەپ و راستیشـدا لاربببێتـەوە. دەرک بەوەش دەکەی کە بڕبڕەی پشـت لەگەڵ کۆکەو شووشـتنی قاپیشدا هەر دەجولێتەوە.

ئازارەکانی پشـت دەکەوێتە نێوان پلەکانی ئازارێکی سووک و شکانێکی گەورە، کەچی سـەرەرای ئەوەی ئازارێکی زۆر تووند لەپشـتدا هەسـتی پێدەکـرێ دەبینین زۆربـەی ئەوانەی ئەم نەخۆشـییەیان هەیە دووچاری خواربوونی ماسولکە و رایەڵەکان هاتوون.

لەبەختی نەخۆشـەکانیش ئەوەیە کە زۆربەی ئەو بۆچوون و خەیاڵانەی لای نەخۆشەکان هەیە هەر هەموویان لەراستییەوە دوورن.

■ سوڕانەوە:

بەهـۆی سـوڕانەوە یەکێک لە ماسـولکەکانی پشـت گرژدەبێتـەوە، کە لەئەنجامـدا و لەزۆربـەی جارەکانـدا لەدەوروبـەری شـوێنەکەدا شـلە

کۆدەبێتەوە، بەمەش کۆتایی عەســەبەکانی دووچاری فشــار دەبێتەوە، و ئینجا وەک باسمان کرد ئازار پەیدا دەبێ.

لەوانەشە ماســولکەکان هەوڵی ئاسایی کردنەوە بدەن، بۆ ئەمەش پشت دەبەستێ بە راکێشانی تووشبوو بۆ یەکێک لە لایەکان.

■ **نەخۆشی دیسک:**

دیســک وەک پارچــە ئیســفەنجێک وایــە و کەوتۆتــە نێوانــی هەمــوو بڕبڕەکانەوە، کاتێکیش دیسک تووشی هەڵزڕان دەبێ، توانای بەرگریکردن لــە پێکدادانەکانــی کــە دووچاری بڕبڕەی پشــت دەبنەوە کــەم دەبێتەوە. لەراستیشدا، دیسک ناخلیسکێ وەک چۆن هەندێک کەس بیری لێدەکەنەوە، چونکە ئەوەی روودەدات: لەکاتی ســوڕانیدا تووشی خوێنبەربوون یاخود تووشی هەڵزڕان دەبێ و لەئەنجامدا فشار دەخاتە سەر رەگی عەسەبەکەو ئازارێکی توند پەیدا دەکات.

لەوانەشــە هۆکاری پەیدابوونی ئازاری پشــت بریتی بــێ لە هەوکردنی جومگەکان (لەپاشــاندا روونیــان دەکەینەوە)، یاخود ئــەو کەموکوڕیانەی کەلەئەنجامــی باریکبوونــی ئێســقان و شــکان پەیدا دەبن. ئاشــکرایە ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی پەیدابوونی ئازاری پشت، دووگیانی و ئازاری سوڕی مانگن و نەخۆشــیەکانی دیکەی وەک رۆماتیزم و نەخۆشــی گورچیلەکان. بەڵام ئەم حاڵەتانە هیچ پەیوەندییان بە بڕبڕەی پشتەوە نییە.

تێبینــی ئەوەش کــراوە کــە وەرزشــوانەکان لەکاتی پەیدابوونــی ئازار ئارەزووی راکێشــانی ماســولکەکانی پشــت دەکەن، چونکە ئەو پێی وایە ئــەم ئازارە لەئەنجامی بەکارهێنانی لایەکی جەســتەیەتی زیاتر لەلایەکەی دیکــەی. بێگومان هــۆکاری دیکەش هەن، وەک زیادبوونی کێش و لاوازی ماسولکەکانی گەدە، چونکە ئەمانە لەگەڵ بەرەو سەر چوونی تەمەن دەبنە هۆکاری پەیدابوونی پشــێوی لە بڕبڕەی پشــتدا. جگــە لەوەش ئامادەگیی

کەسـێکی دیاریکراو بۆ تووش بوون بە هەوکردنی ئێسـقان Osteoarthritis ئەویش لەدوای ئەوەی پێ دەنێتە تەمەنێکی زۆرەوە.

■ **چارەسەری ئازارەکانی پشت**

■ خەوتن لە پێخەفێکی نەرمدا:

خێزان: کەمجار هەیە کە لەنێو پزیشکەکاندا لەبارەی خێزانەوە یەک رای هاوچەشن بەدی بکرێ، کەچی دەبینین ٩٨٪ پزیشکەکان دەڵێن قەرەوێڵەیەکی گونجاو چاکترینی کەلوپەلەکانی ناو ماڵە.

پێشـیان وایەت مرۆڤ تەنها پێویستی بە پشوویەکی گونجاو نییە، بەڵکو پێویسـتی بەوە هەیە کە ٢٤ سـەعات چاودێری قەدوباڵای خۆی بکات، کە لە بەرکارهێنانی قەرەوێڵەیەکی نەم و گونجاو دەست پێدەکات.

شـارەزایانیش پێیان وایە کە رەقی و نەرمی پێخەف رۆڵێکی کاریگەری هەیە لە پەیدابوونی ئازارەکانی پشـت، و دەڵێن کە ئەو کەسەی کێشی ٦٠ کغم دەتوانێ لەگەڵ پێخەفێکی مامناوەندیدا خۆی بگونجێنێ، بەڵام کەسێک کێشەکەی ٩٠ کغم بێ پێویستی بە پێخەفێکی توندتر و رەقتر هەیە، بۆیە یەکێک لەو کارگانەی کە ژووری نووستن بەرهەم دەهێنێ دەستی کردووە بە دروسـتکردنی قەرەوێڵەیەکی پان و جووت پاڵپەسـتۆیی، کە نیوەی بۆ پیاو دەگونجێ و نیوەکەی دیکەشی بۆ ژن.

هەروەها شـارەزایان ئەوەش دەخەنە روو کە نابێ لەسەر زگ بخەوێ، چونکە ئەم بارە وا دەکات کە بڕبڕەی پشتت ناجێگیربێ.

■ **چارەسەری بە ئێسکگرتنەوە:**

خاوەن پیشـەکانی ئێسقانگرتنەوە لە دنیادا بوونیان زۆرە، هەرچەندە کە زۆربـەی دەوڵەتانی جیهان زۆر بەپارێزەوە مامەڵە لەگەڵ ئەم پیشـەیەدا دەکەن-لەو کاتەی کە قوتابی ماوەی چوار ساڵ بەسەر یەکەوە ئەم پیشەیە دەخوێنێ- کەچی ئەم پیشـەیە ئێستاش هەر جێگای سەرنجدان و بایەخی

خەڵکییە. خەڵکێکی زۆر هەن باوەڕیان وایە کە شـوێنپەنجەی موعجیزەی تێدایە، بەڵام زۆرێک لە پزیشـکەکان گومانیان لە قسـەی ئێسـکگرەوەکان هەیە. تەنانەت پێیان وایە کە بەهیچ شـێوەیەکی چارەسەری ئازاری پشت ناکا، لەبەرانبەردا ئێسکگرەوەکان و پسپۆرەکانی ئێسقان ئەمە بە پێچەوانە دەزانن.

چونکـە پسـپۆرەکانی ئێسـقان وای دەبینن کـە لەناو لەشـدا ئامێرێکی میکانیکـی هەیـە، و کاتێک کە زەبرێکی بەرکەوت ئەوا هەڵدەوەشـێتەوە و بێهێز دەبێ. دووپاتیشی دەکەنەوە کە دەتوانن چاودێری نەخۆش بکەن تا دەگاتە بڕبڕەی پشتی لەدواییدا دەتوانن چەرەسەری نەخۆشەکە بکەن.

بەڵام ئێسقان گرەوکان. پێیانوان وایە کە دەمارەکان کۆنترۆڵی ئەندامەکانی لـەش دەکـەن، بەمەش هەر گۆڕانکارییەک بێتە پێشـەوە ئـەوا کاریگەری دەبـێ لەسـەر پەنکریاس و جگـەر. چونکە هـەر لادان و خواربوونێک لە بڕبـڕەی پشـت دەبێتە هۆی پەیدابوونی سەرئێشـەو نەخۆشـی شـەقیقە یاخود ئارەقەی ئافرەت. جگە لە ئێسکگرەوەکان کەسی دیکە ناتوانێ بڕبڕە رێکبخاتـەوە، ئەویـش بەبەکارهێنانـی جۆرێکی تایبەتی فیلم کە ئێسـقان گرەوە تایبەتمەندەکان بەگشـتی بەکاری دەهێنن. کاتێک نەخۆش لەسـەر دەستی ئێسقان گرەوە چاک دەبێتەوە، لەو کاتەیە کە ئەو ئیشەکانی پزیشک ئەنجام دەدات لە حاڵەتی کشانی ماسولکەکان کە لەوانەیە هۆکاری ئازاری پشـتبێ و پزیشـک پێی وایە کە بەفشار خستنە سـەر پشت ئەوا گرژی و رەقبوونەکە بڵاو دەبێتەوە و نامێنێ.

- **راهێنانە پێویستەکان:**

لەخوارەوە هەندێک لەو راهێنانە دەخەینە روو کە پزیشـک و پسـپۆری نەخۆشـییەکانی ئێسقان و ئێسقان گرەوەکان ئامادەیان کردووە بۆ دوور کەوتنەوە و خۆپارێزی لە ئازارەکانی پشت. لەسەرەتاشدا ئەم راهێنانە نابێ

لــە ٥ دەقیقە زیاتر بخایەنێ. پاشــان وردەوردە زیاد دەبێ و تا لەکۆتاییدا دەگاتە ١٥ دەقیقە لە رۆژێکدا:

١- لەســەر زەوی لەسەر پشت پاڵکەوە، یاخود لەسەر دۆشەگێکی رەق، هــەردوو ئەژنۆت بچەمێنەوە، دەســتەکانت بکەوە بۆ راســت و چەپ. پاڵ بەزگــت وەبنێ بــۆ ناوەوە و پاڵیش بە پشــتت بنێ بــۆ زەوی و لەهەمان کاتیشــدا کەمەرت بۆ ســەرەوە بەرزبکــەوە، چەند چرکەیــەک لەم بارەدا بمێنەوە و پاشان پشووبدە.

٢- وەک حاڵەتی پێشوو لەسەر پشت پاڵکەوە و ئەژنۆکانت بنووستێنەوە، یەکێک لە ئەژنۆکانیشــت بهێنەوە بۆ لای سینگت و بەدەست بیگرە. پاشان ئەژنۆی یەکەمت بگەڕێنەوە بۆ حاڵەتی پێشووی و ئینجا هی دووەم بهێنەوە بۆ لای سینگت و دیسانەوە بە هەردوو دەستت بیگرە، پاشان هەوڵ بدە و تا دەتوانی پاڵ بە ئەژنۆتەوە بنێ تا ئەوپەڕی دوورکەوتنەوەی.

٣- لەســەر پشــت پاڵکەوەو قاچەکانت راســت دانێ، هەردوو دەستیشت لەلای ســنگ بهێنەوە یەک. پشــان پشــتت لەســەر زەوی بێت و کەمەرت بەرزبکەوە، پاشــان پاڵ بەو بەشەی لەشتبنێ کە بەرزتکردۆتەوە بۆ باری دانیشتن-لەسەرەخۆ- پاشان بەهێواشی بگەڕێوە باری پێشووت.

٤- بەپێوە بوەستەو پشتت بە دیوارەوە بنووسێنەو پاژنەکانیشت ٤ ئینج لەدیوارەکــەوە دوور دابنــێ. پاڵ بەزگتەوە بنێ بۆ ناوەوە و کەمەریشــت بۆ پێشــەوە، لەگەڵ گرژکردنەوەی ماســولکەکانی زگ و کلۆکان. پاشــان چەنەگەت بگەڕێنەوە بۆ دواوە، هەوڵبدە کە پشتت لەسەر دیوارەکە تەخت بکە.

٥- راهێنانی چوارەم دووبارەبکەوە، بەڵام ئەم جارەیان دەســتەکانت بۆ ســەرەوە بەرزبکەرەوە و پاشــان بۆ خوارەوەیان بهێنەوە، بەشــێوەیەک هەوڵبدە کە ئێسقانە پانەکانی شان بەیەکەوە بنووسێنی.

٦- راهێنانی پێشوو دووبارە بكەرەوە. بەڵام لەدیوار دوور كەوە. پاشان لەم بارەدا دەســت بەڕۆیشتن بكە-بۆ ســوودی زیاتر- وەها خەیاڵبكە كە كەسێك لەسەرەخۆ پاڵ بە ناوەندی پشتتەوە دەنێ.

٧- چەندی دەتوانی هاتووچۆ بكەن، بەڵام ئاگاداری قیتی و هاوســەنگی قەدوبالأت بە.

■ **لەلایەكی دیكەوە د. جاكوب كانز تایبەتمەندی بەناوبانگ بەم شــێوەیە ئامۆژگاریەكانی دەخاتە روو:**

كەتۆ لە تەمەنی ٥٠ – ٧٠ ساڵیدای هەوڵ مەدە كە ئەم راهێنانە بە چالاكی و گورجیــی گەنجێك ئەنجام بدەی، و زۆریش ئاگاداری ئەو راهێنانەی كە پەنجەی دەســت دەگەیەنێتە زەوی بكە و لەپێشــدا دەبێ ئاگارداربی نابێ قاچت بنووشتێنییەوە. چونكە ئەم راهێنانە زۆر سەخت و دژوارە، تەنانەت بــۆ ئەو كەســانەش كە لە ســەماكردندا كارامەن. لەلایەكــی دیكەوە كاتێ گوێت لەدەنگی قرچەی مل دەبێ خۆت نارەحەت مەكە و مەترســە. چونكە ئەمە لەئەنجامی كشانی یەكێك لە ماسولكەكانەوە پەیدا دەبێ.

■ **چارەسەرییەكانی ماڵ:**

لەوانەی گەرمیی چاكترین چارەسەریی بێ بۆ ئەو كەسەی كە دووچاری ئازاری پشــت هاتــووە- بەڵام ئەگەر ئازارەكەی هی نەخۆشــییەك نەبوو. جگــە لەوەش وەها باشــترە كە دوو دانە حەبی ئەســپرۆ وەرگرێ-لەگەڵ حەسانەوە- لەماوەیەكی كورتدا هەست بە ئاسوودەیی دەكەیت، هەروەها دەتوانیــن مەجلەمــەش بەكاربهێنــی، یاخود كەســێك هەبێ شــوێنەكە بۆ بشێلێ.

■ **بەكارهێنانی دەرزی:**

ئەگەر ئازارەكە ماوەی یەك حەفتەی خایاند، وەها باشترە كە سەردانێكی پزیشك بكەی. چونكە تەنها پزیشك دەتوانێ دەستنیشانی ڕێژەی مەترسی

نەخۆشـــییەکەی پشـــتت بکات. لەوانەشە پزیشـــکە بەچاکی بزانێ کە چەند دەرزییەکی خاوکردنەوەی ماسولکەت بۆ بنووسێ.

نەشتەرگەریی:

زۆربـــەی جـاران نەشـــتەرگەری تەنها لـــە کاتی لادانێکی مەترســـیداری دیســـک پیادەدەکـــرێ، واتە لـــەو کاتەی کە هیچ دەرمان و چارەســـەریەک ســـوودی نابێ. لەهەمانکاتیشـــدا دەبێ دوو برگە لە بربڕەی پشت لێکبدرێ تا ئازارەکەی پشت نەمێنێ، بەڵام پزیشک تەنها بۆ دوایین چارە نەبێ پەنا بۆ نەشتەرگەری نابات.

زۆربەی ئازارەکانی پشت چارەسەریی لە شێوازی پارێزگار وەردەگرێ، واتـــە پاڵکەوتن لەناو جێگا (بـــەڵام لەدوو رۆژ زیاتر نەخایەنێ) و دەرمانی کەمکردنەوەی ئازار و چارەســـەری جەستەیی (فیزیایی) وەک تێکەڵکردنی گەرمی و بەفر و شێلان و راهێنان- بەڵام بۆ ماوەیەکی دیاریکراوە.

■ **چەند رێنماییەک بۆ کەمکردنەوەی**
ئەو پێکانانەی دەبنەهۆی پەیدابوونی ئازار

هەڵگرتنی شتومەک لەئۆتۆمبێلەوە بۆ ماڵ: بۆ هەڵگرتنی کیسە و عەلاگەی شتومەک لە سندووقی ئۆتۆمبێلەوە، دەبێ ئەکێک لە ئەژنۆکانت لە دەعامیەی پشتەوە گیر بکەی، پاشان هەر جارەی کیسەیەک هەڵدەگری و تا دەتوانی لەلەشـتی نزیک بخەرەوە. ئەگەر عارەبانەی گواســـتنەوەی شتومەکەکانت هەبـــوو ئەوا یەکســـەر بیانخە ناویایەوە، جگە لەو بـــڕەش لە توانای خۆت زیاتر شتومەک هەڵمەگرە.

■ **چۆن قاپ دەشـــۆی؟**: لەکاتی شووشـــتنی قاپ لەسەر مەغسەلە یەکێک لـــە قاچەکانت لەســـەر تەبڵەیەکی بچووک دابنـــێ. چونکە ئەم بارە بربڕەی پشـــت و ران رێکدەخات و گۆشـــەیەک پێک دەهێنێ کە بریتییە لە ١٣٥ پلە، و ماندووبوونی پشتیش کەمدەکاتەوە.

■ **چۆنێتی هەڵگرتنەوەی شتی بچووک لەسەر زەوی:** کاتێک هەوڵدەدەی شـتێک لەسـەر زەوی هەڵگریەوە، لەشـت لەکەمـەرەوە خوارمەکەوە بۆ خوارەوە، بەڵکو هەولبدە لەناوچەی ئەژنۆوە خۆت بچەمێنییەوە- دیسانەوە لە ناوچەی ئەژنۆوە خۆت قیت بکەرەوە. بۆ زیاتر هاوسـەنگیی لەشـت با قاچەکانت هەندێک لەیەکترییەوە دووربن.

لەکاتی بەرزکردنەوەی شتێکی قورس:

کاتێـک هەولَی بەرزکردنەوەی تەنێکی قورس دەدەی لەسـەر زەوی، لە نزیک ئەژنۆتەوە خۆت بچەمێنەوە و تەنەکە بخەرە نزیک لەشتەوە، پاشان بەشـێوەیەکی سـتوونی بەرەو سـەرەوە بەرزی بکـەرەوە و بۆ ئەمەش قاچەکانت بەکاربهێنە نەک پشت.

ئاگاداربە و نەکەی بەیەک تەکان شتێک لەشوێنێ زۆر نزمەوە بەرزبکەیتەوە بۆ شـوێنێکی زۆر بەرز، چونکە ئەمە دەبێتە هۆی لەدەستدانی هاوسەنگی و ئازار و نەخۆشی.

■ **بۆ ڕێکخستنی پێخەف:**

لەجیاتـی ئەوەی لەکاتی داخسـتنیِ چەرچەف لەنزیـک کەمەرەوە خۆت بچەمێنیتـەوە هەمـوو لەشـت بچەمێنەوە تـا دەگەیتە نزیـک قەرەویڵەکە. لەدوای ئەوەی چەرچەفەکەتِ دانا َهەولَ مەدە کە جەستەت تا ئەو سەری درێژ بکەیتەوە ِبۆ تەخت کردن و پانکردنەوەی چەرچەفەکە، بەڵکو یەکێک لە قاچەکانتَ لەسەر قەرەویڵەکە دابنێ و بیچەمێنەوە و قاچەکەی دیکەشت با هەر لەسەر زەوی بێ.

■ **لەکاتی ڕۆیشتن:**

جوڵەی نەرم و لەسـەرەخۆ ئەو فشارە کەمدەکاتەوە کە دەکەوێتە سەر پشـت و جومگەکان. هەرکاتێک ویسـتت جوڵەیەک بکـەی یاخود ڕاکردن بکەی دەبێ هەموو جەسـتەت بەیەکـەوە بجولێتەوە. چونکە ئەگەر لەکاتی

رۆیشــتندا لەپڕ خۆت بەلایەکدا لارکردەوە ئەوا تووشی کێشەی و ئازاری ناوەندی هێزی کێشکردنەکەت دەبیتەوەو بەمەش زیاتر ئەگەری بەرکەوتنی زیانــت زیاتر دەبێتەوە. ئەو کەســانەی کــە بەشــێوەیەکی گونجاو لەرێدا دەرۆن، بە رێژەیەکی زۆر ئەگەری تووش بوون بە زیان و ئازاری پشــت لەلایان کەمدەبێتەوە.

■ **لەکاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبێل:**

کورســی زۆربەی ئۆتۆمبێلەکان نــەرم و خاوەن هێڵی درووومانی نارێک و خواروخێچن، بەشــێوەیەک ناتوانیٚ بەچاکی پشتی لەسەر دانێی، باشتر وایە لەکاتی لێخوڕین ســەرینێکی تەنک بەکاربهێنی و لە خوارەوەی پشت دایبنێ. شــارەزایانیش وەهایان پێ باشــە کە کورسیەکەی بەرەو پێشەوە ببات، تا بتوانیٚ دەســتەکانی بچەمێنێتەوە، بەمەش هیچ فشــارێک ناکەوێتە سەر پشت.

■ **چۆن دەخەوی؟**

لەسەر زگ مەخەوە، چونکە ئەم شێوازە سروشتیی لاریی پشت دەشێوێنێ (بەشــێوەی S) و وادەکات کەمــاوەی چەنــد کاتژمێرێک بــاری کەوانەیی وەربگریٚ. ئەگەر مرۆڤ لەسەر پشت خەوت ئەوا وەها باشترە کە سەرینێک بخاتە ژێر ئەژنۆی، چونکە ئەمە باری کەوانەیی سروشــتی بڕبڕەی پشت دەپارێزیٚ، هەروەها کاتێک مرۆڤ بەلایەکدا دەخەویٚ (بەشــێوەی جەنین) فشاری سەر پشت کەمدەکاتەوە و لەدواییشدا ئازاریشی نامێنێ.

■ **کاتێک لەسەر کورسی دادەنیشی:**

هەردوو ئەژنۆکانت لەئاستی کەمەرت بەرزتربن، قاچەکانیشت بەتەواوی و بەشلی با لەسەر زەویبن. ئەگەر کورسیەکەت زۆر بەرزبوو و پشتەکەشی بەرزبــوو ئــەوا قاچەکانت لەســەر تەختەیەکی نزم دابنــیٚ. لەوانەیە لەبەر جێگیری پشــتی کورسیەکەت گۆشتی پشتت فشاری بکەوێتە سەر. چونکە

خۆ خوارکردنەوە بۆ پێشەوە دەبێتە هۆی پەیدابوونی چەندبارەی فشاری سەر پشت. ئەگەر کارەکەت وا دەخوازێ کە ماوەیەکی زۆر لەسەر کورسی دانیشـــی، ئەوا هەوڵبدە هەموو ٣٠-٤٠ دەقیقەیەک هەســتییەوە ســەرپێ و کەمێک بەخێرایی بەناو ژوورەکەتدا هاتووچۆ بکەی.

■ **گەسکدان:**

ئەم ئیشــە بە راهێنانی گەرمکردنی لەش دەســتپێبکە. چونکە ماسولکەی گەرم و نەرم چاکتر کارو فرمانەکانی جەستە رادەپەڕێنن. کاتێک هەست بە گرژبونەوەی ماســولکەکانت دەکەی هەوڵبدە لەبەردەم ئاوێنەدا جوڵەکانی گەسکدان و ماڵینی بەفر دووبارە بکەیتەوە، لەکاتی ئەم راهێنانەدا با شان و ئەژنۆ و قاچەکانت بەهێواشی و بۆ هەمان ئاراستە بجوڵێنەوە.

ئەگــەر کرێکاری لەکاتی چوونە دەرەوە، بەشــێوەیەک بجوڵێوە کە لەش و خاکەناســەکە یــەک پارچەن. بــۆ بەرزکردنەوەی خۆڵەکــەش با هەموو قورســاییەکە بکەوێتە ســەر قاچی پێشــەوەت و بێڵەکەش با لە لەشــتەوە نزیکبێ. لەکاتی فڕێدانی خۆڵەکە بۆ لای چەپ بەتەواوی بۆلای چەپ خۆت بســوڕێنە و، بۆ ئەم جوڵەیەش پشــت بە نووکی پێی راســت و پشتی پێی چەپت ببەستە بەرەو ئەو شوێنەی کە دەتەوێ خۆڵەی تێدا فڕێدەی.

چۆنیەتی راوەستان لە ریزدا:

وەســتانێکی زۆر فشــاری بــەردەوام دەخاتــە ســەر بڕبــڕەی پشــت. لەهەمانکاتیشــدا راوەستان بەشــێوەی هێنانەوەیەکی هەردووی ئەژنۆکان بــۆ لای یەکتــری و جووتکردنیان فشــاری زیاتر دەکەوێتە ســەر پشــت. لەجیاتــی ئەوە بەشــێوەیەک بوەســتە کە قاچەکانت کەمێــک چەماوەبن و لێکدووربن، با یەکێکیان کەمێک لەویدیکە لەپێشتربێ. با شانەکانیش بەرزو خاوبن، هەموو چەند دەقیقەیەک ئەم بارە بگۆڕە بۆ ئەوەی ماســولکەکان خاوببنەوەو پشووبدەن.

■ **هەڵگرتنی منداڵ لەناو بێشکەوە:**

ئافرەتــە تازە زاوەکان زۆرتــر ئەگەری تووشــبوونیان هەیە بە ئازاری پشــت، چونکە ماسولکەی گەدەیان نەم و کشــاون و ماوەی نزیکەی سێ مانگیــش ئەم بارە درێــژەی دەبێ. بۆ بەرزکردنــەوەی قۆنداغەکە و بەبێ ئەوەی هیچ ئازارێک پەیدابێ ئەوا بەلایەکدا خۆت خواربکەرەوە، و پاشان خۆت بەسەریدا بچەمێنەوە و ئینجا یەکێک لە ئەژنۆکانت بخەرە سەر لایە خاوەکەتەوە، لەدواییدا بەر لە هەستانەوە منداڵەکە بەباوەشتەوە بنووسێنە، ئەم جوڵەیەش رێ لە کشانی زیاد لەپێویستی پشت دەگرێ.

لەکاتی گەشتدا:

ئاگاداری باری قورســبە، لەجیاتــی ئەوەی یەک جانتای گەورە هەڵبگری هەوڵبدە دوو جانتای بچووک لەگەڵ خۆت ببەی، بۆ ئەوەی بتوانی بارەکە دابەشــی ســەر هەر دوو دەســتەکانت بکــەی، چونکە ئەمــە دەبێتە هۆی ئەوەی پشت هاوسەنگیەکەی لەدەست نەدات. ئەو جانتایانە بەکاربهێنە کە قایشــەکەیان نەرمبێ و بۆ گەشتکردنیش بە فڕۆکە واباشترە کە بەتایەبن. هەموو شــتومەکەکانت لەســەر رەفەکەی ســەرەوە کۆمەکــەرەوە، بەڵکو هەندێکیان لەبەردەمی خۆتدا کۆبکەرەوە.

■ **شێلان ئازاری پشت کەمدەکاتەوە**

لەرووپێوێک کە بۆ ئازاری پشت کراوە دەرکەوتووە سێ لەسەر چواری خەڵــک ئازاری پشــتیان هەیە، زۆربەی هــۆکارە ناســراوەکانیش بریتین: بەرزکردنەوەی قورسایی بەشێوازێکی چەوت ماسولکەکانی پشت دووچار کشــانێکی توون دەکات. یاخود تووشــبوونی بڕبڕەی پشت بە جولەیەکی لەناکاو و خێرا دەبێتە هۆی ئازار، بەتایبەتیش خۆکشــاندنێکی زۆر توند و پژمینی بە هێز و راوەســتان و دانیشــتن بۆ ماوەیەکی زۆر بەتایبەتیش لەبارێکی ناهاوسەنگییدا.

چونکــە ناوچەکانــی پشــت لەهەمــوو ناوچەکانــی دیکە لــەش ئەگەری تــووش بــوون بــە گرژی ماســولکەی تێــدا هەیــە، لەدواییشــدا ئازارەکە وەک ئازاری هەموو بەشــەکانی دیکەی جەســتە بە شــێلان باشتر دەبێ، بەتایبەتیــش ناوچەیەکــی زۆر پانەو دەتوانی بەئارەزووی خۆت شــێلانی تێدا ئەنجامبدەی.

بڕبــڕەی پشــت دڕکەمۆخ و ڕەگی عەســەبانی هەڵگرتــووە کە خۆراکی زۆربەی بەشــەکانی جەستە دابین دەکات، لەبەرئەوە شێلانی پشت لەزەت بەهەموو جەســتەی بەمرۆڤ دەبەخشێ. لەهەمانکاتیشدا پشت زۆرێک لە ماسولکەکانی ئەوتۆی تێدایە کە بەدرێژایی ڕۆژ ئێمەی هەڵگرتووە و وامان لێدەکات کەبتوانین بەردەوام بەپێوە بوەســتین، بۆیە شێلانی ئەم ناوچەیە دەبێتە هۆی بەخشینی چالاکی بە هەموو لەش.

دەبێ لەکاتی شێلاندا زۆر ئاگاداری جوڵەکانبن، چونکە دەبێ لەسەرەخۆ و بەنەرمی شــێلانەکە ئەنجام بدەن، بەتایبەتیش لەکاتی شــێلانی شــوێنە گرنگــەکان، لەکاتــی پەیدابوونی هــەر تەنگژەیەکی تەندروستیشــدا دەبێ یەکسەر سەردانی پزیشک بکرێ.

چاکترین باری شێلانیش بریتییە لە پاڵکەوتن لەسەر زگ، باشتریش وایە کە سەرینێک لەسەرووی سینگ و خوارووی چەنەگە دابندرێ، ئەمەش بۆ ئەوەیە لەش بەتەواوی ئاسوودەبێ. لەکاتی شێلانەکەشدا دەبێ خوارەوەی پشت داپۆشرێ بۆ ئەوەی بەگەرمی بمێنێتەوە.

▪ شێلانی سەرووی پشت:

- سەرەتا دەبێ ناو لەپی دەست بەکاربهێنرێ و بخرێتە سەر خوارەوەی پشت و بەدووری ٥ ئینج لە بڕبڕەی پشت.

- شــێلانەکە بەدەســت ئەنجامبدرێ و بەرەو ســەرەوە بــۆ خواری مل ئەنجامبــدرێ، پاشــان بــۆ لایــەکان و ئینجا بــۆ خوارەوە بەرەو شــوێنی

سەرەتای دەستپێکردنەکە.

– وەها باشترە کە شێلانەکە بەرەو سەرەوە نەرمتربێ لە هی بەرەوخوار کە هەوڵدەدرێ پێشت بەرەو خوارەوە رابکێشێ.

– وەها باشـترە لەم حاڵەتدا گۆشتی پشـت لەنێوان پەنجەکانی هەردوو دەستدا هەڵپشاوتنی بۆ بکرێ، بۆئەوەی هەموو ناوچەکانی پشت بگرێتەوە، هەر لەقەدەوە تا دەگاتە سەر شانەکان.

– ئـەم شـێلانەدا دەبێ لـە زنجیرەی پشـت دووربـێ، و بەتایبەتیش لە شوێنە زۆر گرنگ و هەستیارەکان، دەبێ لەکاتی پەیدابونی هەر ئازارێکیش شێلانەکە سووکتربکرێتەوە.

– لە هەنگاوی یەکەمدا دەبێ شێلانەکە لە ماسولکەی شان و دەوروپشتی شان دەستپێبکات.

– بۆ ئەمەش دەبێ ئەو کەسـەی شـێلانەکە دەکات لەنزیک ئانیشـکەوە دەسـت پێبکات و پاشـان بەرەو پشـت درێژی بکاتەوە، بەشـێوەیەک کە ئاراستەی دەست بەرەو سەرەوەبێ، بەمەش تەختی شانەکان بەرزدەبنەوە بۆ سەرەوە.

– پاشان بەپەنجەی گەورە ماسولکەکانی دەوری تەختی شان دەشێلێدرێ، هەمان شتیش بۆ شانەکەی دیکە ئەنجامدەدرێ.

– لەم بارەدا ئەو کەسەی شێلانەکە دەکات دەبێ ئاگاداری ئەو ماسولکانەبێ کە لەسەرەوەی شانن.

– لەپی دەستەکانی لەسەررووی شانیدا دادەنێ، بەشێوەیەک کە پەنجەکانی بەئاراستەی خوارەوە بەلای سینگدابن.

– گۆشتی سەرەوەی شان توونـد دەگیرێ و رادەکێشرێ بۆ دواوە، واتە بۆ لای ئەو کەسـەی شێلانەکە دەکات بە جولەیەکی رێکوپێکی یەکبەدوای یەکـی تا ئەندازەیەک بەهێز، بەڵام دەبێ پەنجەکان بەتووندی لەگۆشـتەکە

گیربکرێ.

- لەم بارەدا لەپی دەســتەکان لەسەر خوارەوەی پشت دادەنرێ، پاشان دەستەکان بۆ لای راست و چەپی پشت دەبزێوێندرێ، بەشێوەیەک کە دەستی راســت بەرە و شــان و دەستی چەپ بەرە و لای کەمەر بجولێندرێ، واتە بەپێچەوانەی یەکترییەوە. مەبەستیش لەم کردارە ئەوەیە کە ماسولکەکانی پشت نەرم و خاوبکرێنەوە.

- دەســتێک دەگەیەنرێتە شــان و ئەوی دیکەشــیان دەگەیەندرێتە ران و پاشــان بۆ لای یەکیان رادەکێشــن و ئەم حاڵەتەش ١-١٠ چرکە بەردەوام دەبێ.

- ئەم شێلانە بۆ هەردوو لا دووبارە دەکرێتەوە.

شێلانی خواررووی پشت:

- هەردوو لەپی دەست لەسەر پشت پاندەکرێتەوە لە خوارەوەی بربڕەی پشت و بەدووری ٥ سم لە بڕبڕە و بەهەردوولای راست و چەپدا.

- بەشــێوەیەکی بازنەیــی ئــەم شــێلانە ئەنجــام دەدرێ، بەجۆرێک کە دەســتەکان وەک پانکــە بجولێنــەوە، هەروەهــا وەها باشــترە کە جولەی سەرەوە نەرمتربێ و تا ئەندازەیەکیش جولەی لای کلۆیەکان بەهێزبێ.

- ئــەم شــێلانە مــاوەی چەنــد دەقیقەیــەک دووبــارە دەبێتــەوە، بەڵام دەبــێ ئــاگاداری ئەوەش بیــن کە شــێلانەکە بەخێرایی و بێراوەســتان و رێکوپێکبێ.

- دەستێک لەسەر خوارەوەی پشت پان دەکرێتەوە، دەستەکەی دیکەش دەخرێتە سەری و شێوەی هێمای لێکدان (X) دروستبکرێ.

- شــێلانەکە بەشــێوەیەکی بازنەیی بەهۆی لەپی دەست و بەجوڵەیەکی نەرمی یەکبەدوای یەک ئەنجام دەدرێ، تاکو هەموو ناوچەکانی خوارەوەی پشت بگرێتەوە، تەنها ناوچەکانی بڕبڕەی گەورەی پشت نەبێ.

- لەم بارەدا دەبێ شێلانەکە بە پەنجەگەورە ئەنجام بدرێ و بەفشارێکی کەم بۆ سەر گۆشتی پشت.

- پەنجـەی گـەورە بەدووری ٥سـم دەخرێتە سـەر لایەکانـی بڕبڕەی پشت.

- بەپەنجـەی گـەورە شـێلانی بازنەیـی ئەنجـام دەدرێ، بەشـێوەیەک دەستەکانی بەپێچەوانەی ئاراستەی یەکتری بجولێن.

- ئەم شێلانە بۆ چەند جارێک دووبارە دەبێتەوە، پاشان بەرە و خوارەوە، ئینجا بۆ لایەکانی دەرەوە بەلای ناوچەی حەوز.

- دەبـێ جولەکانی شـێلان لەناوچەکانی پشـتدا زۆر نەرمبێ، بەڵام لەو شوێنانەی کە گۆشتی زۆری تێدا کۆبۆتەوە تا ئەندازەیەک بەهێزتربێ، دەبێ ئەم شێلانەش لەهەموو ناوچەکانی بڕبڕەی پشت بەدووربێ.

- لەم هەنگاوەدا ران و بنباڵەکان دەبێ بشێلدرێن.

- دەسـتێک بەسەر ناوچەی ران بەئاراسـتەی لای خوارەوەدا بهێندرێ، بەشێوەیەک دەبێ پەنجەکان لەنزیک یەکبن و بەهۆیەوە گۆشتی ران و کلۆ بەرەو سەرەوە رابکێشرێ تا دەگاتە ناوچەکانی ناوەراستی پشت.

- لەهەمان کاتدا دەسـتەکەی دیکە دەبێ بـەرەو لای خوارەوە بڕوات و بەپێچەوانەی دەسـتەکەی دیکە، شـێلانەکەش بەم شـێوەیە ماوەی چەند دەقیقەیەک بەردەوام دەبێ.

- پەنجەی گەورەو ناوەڕاسـتی یەکێک لەدەسـتەکان لەسـەر تەنیشـتی سـەرووی زنجیرەی پشـت دەدانرێ بە دووری ٥سم لە بڕبڕەی پشت لە هەردووی تەنیشتدا.

- پەنجەکە بەرەو خوارەوەی بڕبڕەی پشـت دەبردرێ، ئەویش بەهەمان شـێوە توونديیەکەی لەگەڵ رێکوپێکی فشارخسـتنە سـەر تەنیشـتەکانی بڕبڕەی پشت.

- ئـــەم شــێلانە چەند جارێک دووبـــارە دەکرێتەوە، و بە دەســـتپێکردنی هەنگاوی یەکەمی شێلانی خوارووی پشت کۆتایی پێدێ.

■ **هەوکردن و ئازاری جومگە:**

هەندێـــک لـــەم حاڵەتانە وەک ســـوڕانی جومگەو گڕربـــوون و هەڵزڕانی ماســـولکەکانەوە پەیدا دەبن، لە کۆششـــێکی لەناکاوەوە پەیدادەبن، یاخود گەرمکردنێکی کەمی بەر لە راهێنان و وەرزش، یا بەشداری کردن لە تۆپی پێ. هەندێک کێشەی دیکەش هەن کە پێیان دەگوترێ نەخۆشی جومگەکان و هەوکردنی رۆماتیزمیی جومگەیی و هەوکردنی جومگەی ئێسقان.

ئێستا باسی هەندێک لە رێگاکانی کەمکردنەوەی ئازار و ئێشەکان دەکەین: پشـــوو، گۆڕینی سیســـتەمی خۆراک، بەکارهێنانی چارەســـەری سروشتی و لادانـــی لـــە دەرمانە ئازار لابەرەکان. کەچی هەندێـــک حاڵەت هەن دەبێ نەشتەرگەریی بۆ بکرێ.

■ **کشانی ماسولکەو سوڕانی جومگە**

نیشانەکانی

کشانی ماسولکە: ئازار، ئەستووربوون، سووربوونەوە.

سوڕانی ماسولکە: ئازار، هەندێک رەقبوون، ئەستووربوونی خێرا.

هەڵزڕانی ماســـولکەی گۆزینگ و ئەژنۆ: ئازاری توونـد، شێوەی ئەژنۆ و گۆزینگ دەگۆڕێ، ناتوانی هیچ کێش و قورساییەک بخەیتە سەر قاچ.

هەوکردنـــی ژێیـــەکان: ئازار و ئەســـتووربوون، کەمبوونـــەوەی جولەی ماسولکەکان.

هۆکارەکان:

کشانی ماسولکەکان لەئەنجامی کارێکی قورسی لەناکاو، یا خۆگەرمکردنێکی کەم بەر لە راهێنانی وەرزشی. شانەکان دەکشێن و لەوانەیە بگەنە ئاستی هەڵزڕان، و دەبێتە هۆی خوێنبەربوون.

- زۆر جـاری ئـەم سـوڕانە لەئەنجامی جولەیەکی لەناکاوی نائاسـایی پەیدادەبێ.
- گرێیە هەڵزڕاوەکانی ئەژنۆ و گۆزینگ لەئەنجامی یاری تۆپی پێ ئاخود وەرزشـی هاوشێوەوە پەیدادەبێ. لەوانەشە ببێتە هۆی سوڕانی لەناکاوی جومگە ئازارێکی زۆر پەیدا دەکات.
- ژێیەکان لەئەنجامی جوڵەیەکی زۆر و بەردەوامدا تووشـی هەوکردن دەبن.

■ **ڕێنمایی و فەرمانی پزیشک:**

لەحاڵەتی کشانی ماسولکەو سـوڕانی جومگەکاندا پزیشک داوای پشوو لە نەخۆش دەکات. لەهەمانکاتیشدا داوا دەکات کە کڵۆ بەفر لەسەر شوێنی پێکانەکە دابندرێ بۆ ئەوەی ڕێژەی خوێنبەربوونی ناوەکی و ئەستووربوون کەمتـر بکاتەوە، ئینجا گوشـار بخرێتە سـەری (بەهۆی قوماشـی مەتاتی پزیشـکیی)، بەرزکردنـەوە (بەرزکردنەوەی ناوچەی پێکراو بۆ سـەرەوە بۆ ئەوەی تووشـی ئەستووربوون نەبێ). لەوانەشە پێویستی بە دەرمانی ئازارشکێن و دژەهەوکردنیش بکات.

چارەسەری گیایی:

گیای سـمفوگن Knitebone، Comfrey (جۆرە ڕووەکێکە کە گەڵاکەی ورد و زبـرە) بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی ئەسـتووربوون و سـووربوونەوە کە لە سوڕانی جومگەو کشانی ماسولکەوە پەیدادەبن. پارچە شاشێکی پزیشکی خاوێن ئامادەبکەو بیخنە ناو شلەی سموفوتنی ساردەوە، پاشان شاشەکە لەسەر شوێنی ئازارەکە دابنێ (ئامادەکردنی شلەکە: کەوچکێک یا دووان لە گیای وشکراوە بخەرە ناو ئاوێکی گەرم و ماوەی ١٠ دەقیقە با بمێنێتەوە، پاشـان بیپاڵێوە و لێی گەرێ سـارد ببێتەوە)، یاخود بە هەتوانی سمفوتن شوێنی ئازارەکە بشێلە.

چارەسەری بەهۆی عەتر:

– بۆ سوڕانی جومگە دوو دلۆپە لە عەتری رووەکی عەرعەر و مەردکوژی شیرین بخەرە ناو قاپێک ئاوی گەرم.

– بـەم تێکەڵەیـە و کەوچکێکـی گەورە لـە رۆنی شـلی وەک زەیتوون شـوێنی پێکراوەکە بشێلە و پاشـان کەمادەیەکی ساردی لەسەردابنێ: بۆ تەڕکردنێکی تەواوی پارچە قوماشـێک یاخود خاولییەک دەتوانی ٥ دلۆپ لە هەر جۆرێکی رۆنی عەتر بخەیتە ناو ئاوەوە.

– دەتوانی کەمامەکە بە نایلۆنی جیرەوە ببەستی تاکو نەجوڵێتەوە.

هۆشداری بۆ دووگیانەکان:

ئەگەر دووگیانی ئەوا رۆنی عەرعەر بەکارمەهێنە.

دروستکردنی پاڵەپەستۆ بەدەست:

بەنەرمی فشـار بخەرە سـەر ١٥سـم نزیکی جێـگای بەرکەوتەکە، نەک لەسەر جێگای بەرەکەوتووەکە، بەڵام بۆ کێشەکانی ئەژنۆ، بگەڕێ بەدوای خاڵێکی پاڵەپەستۆ و فشار لەدەرەوەی قاچدا. بۆ نمونە بەپانی ٤ پەنجە لە ژێر قەبرغە.

■ **هەوکردنی کیسیی:**

نیشانەکانی:

– هەوکردن و ئەسـتووربوون و ئازار لە شـان و ئانیشـک و قۆڵ و مل ئەنجامی بەکارهێنانێکی زۆری ئەم جومگەیە.

– سەختی جولاندنی جومگەکە، بە ئازار یا بەبێ ئازار.

یەکسەر سەردانی پزیشکبکە:

– ئەگەر ئەم نیشانانە ماوەی زیاتر لە چەند رۆژێکی خایاند.

– ئەگەر دەرمانەکانی دژە هەوکردن کاریگەری نەبوو لە نەمانی ئازار و کەمکردنەوەی ئەستوورییەکەی.

هۆکارەکان:

- هەوکردنــی کیســیی بریتییــە لە هەوکردنــی ئەو کیســانەی کە وەک ســەرینێک وایە لەنێوان ژێیەکان و ماســولکەکان لەگەڵ ئێســقاندا. کاتێک هەوکردن پەیدا دەبێ کە فشــارێکی زۆر و یەکبەدوای یەک بخرێتەســەر مل و ئانیشــک و شــان و قوڵ. ئەم جۆرە هەوکردنە تووشی ئەو کەسانە دەبێتەوە کە وەرزش دەکەن، یاخود کاری زۆر سەخت ئەنجام دەدەن.

■ **ئامۆژگاری و ڕێنماییەکانی پزیشک:**

هەوڵبدە ئەو شــوێنەی کە پێکراوە زیاتر پشــووبدات. دەبێ هەوکردنەکە ســەربەخۆ لەماوەی ١٠ ڕۆژدا نەمێنێ. دەشــتوانی کەمادەی بەفر بخەیتە ســەر شــوێنی پێکراوەکــە و دەرمانــی دژە هەوکردنیــش وەربگــری بۆ کەمرکردنەوەی ڕێژەی ئەستووربوون و هەوکردن. هەروەها چارەسەری سروشتی و فیزیایی لەم حاڵەتدا سوودی خۆی هەیە.

■ **چارەسەری سروشتی**

دەرمانی گیایی:

بۆ ئازارشکێنیی، ڕووەکی لوبیلیا بێنە و لەگەڵ گەڵاکانی بیشێلە و پاشان لەســەر شــوێنی پێکراوەکە دایبنێ، بۆ ئامادەکردنی ئــەم دەرمانە، نیوقاپ لەڕووەکــە هاڕاوەکە یا ورکرداوەکە بهێنە، پاشــان قاپەکە پڕبکە لە ئاو و لەشوێنێکی گەرم و تارێک دایبنێ، هەموو ڕۆژێک دوو جار قاپەکە بشلەقێنە. لەدوای دوو حەفتە تێکەڵەکە بخەرە ناو ئامانێکی دیکەو لەشوێنێکی سارد هەڵیبگرە.

■ خۆپارێزی لە هەوکردنی کیسیی:

- لەبێرت بێ پێشی هەر وەرزشێک ڕاهێنانەکانی لەشگەرمکردن ئەنجام بدە. چونکە دەبێتە هۆی خۆپارێزی لە سوڕانی جوگەکان.

- کاتێــک چالاکییــەک ئەنجــام دەدەیــت کــە نووشــتانەوەی ئەژنۆکانی

تێدابێ، وەک کاری ناو چیمەن، وەها باشـــترە کە پارچە رایەخێکی مەتاتی بەکاربهێنی بۆ ئەوەی لەکاتی دانانی لەســـەر زەوی فشـــاری سەر ئەژنۆت کەمبکەیتەوە.

- ئەگەر لە جومگەیەکی دیاریکراو کێشەیەکت هەبوو، پەڕۆیەکی مەتاتی بێنەو لەو شوێنەی بئاڵێنە کە ئازارەکەی هەیە.

■ **دووبارەی سوڕانی جومگە:**

ئـەم نەخۆشـــییە بەوەش ناســـراوە کـە بریتییـــە لە کەموکوڕی بەشـــی ســـەرەوەی لەش کـــە کاری رۆژانەی پێ ئەنجام دەدرێ: نەخۆشـــییەکانی دەســـت و پەنجـــەو مل و ئانیشـــک و شـــان، زۆر جاریش ئـــەو ژێیەی کە ماسولکە بە ئێسکەوە دەبەستێتەوە تووشی هەوکردن دەبێ.

نیشانەکانی:

• ئازار، بێهێزیی، ئەستووربوون، سووتانەوەی شوێنی پێکرانەکە.

هۆکارەکان:

ســـووڕانی دووبارەبووەوە لەزۆر بەکارهێنانی شـــوێنی پێکرانەوە پەیدا دەبێ، یاخود دانانی بەشـــێوازێکی نادروست. ئەمەش لەلای ئەو کەسانەی کـــە چەندین ســـەعات بەرانبەر بـــە کۆمپیوتـــەر دادەنیشـــن زایاتر بوونی هەیە، یاخـــود ئەوانەی ماوەیەکی زۆر وەرزش دەکەن، یاخود ئەنجامدانی بەردەوامی جۆرێک لە کاری جەستەیی.

نموونەی دیکەی ئەمەش جومگەی یاریزانی تێنس و گرژبوونی لەشی نووسەرە.

دەبێ سەردانی پزیشک بکەی، ئەگەر:

• لەگەڵ ئازاردا دەست و پەنجەکان رەقبوون/ یاخود لەکاتی هەوکردنی جومگەکان.

• پەیدابوونی ئازاری مەچەک یا دەست، لەدوای کەوتن یا هەر رووداوێکی

دیکەوەبێ.

- زیادبوونی ئازار لەشەواندا.
- لەکەشی سارد رەنگی دەست و پەنجەکان سپی بوون و پاشان سوور هەڵگەڕان.

■ **رێنمایی و کاری پزیشک:**

بۆ چارەسەرییە کورتخایەنەکانی سوڕانی جومگەی چەندبارە: پشوو و دانانی کەمادەی سارد و دەرمانی ئازارشکێنی دژە هەوکردن. بۆ نموونە ئەگەر سوڕانی چەندبارە تووشی دەست یاخود مەچەک هات، ئەوا دەبێ مەجلەمەی لەسەر دابنێی و شێوازی کارەکەشت بگۆڕی. دڵنیابە لەبەکارهێنانی کورسی گونجاو، و ئاگاداری باری دانیشتنتبە. ئەگەر لەسەر کۆمپیوتەر کار دەکەی، ئەوا پێویشتە لەدوای هەر کاتژمێرێک ئیش ١٠ خولەک پشوو بدەی.

■ **چارەسەری سروشتی**

دەرمانی گیایی:

کەمادەیەکی گەرم تاقیبکەرەوە کە لە سەمفوتن یا دردار، یا تۆوی کەتان یا مارشمالۆو دروستکرابێ.

- گەڵای ئەو رووەکەی کە هەڵتبژاردووە تا پلەی کوڵان لەسەر ئاگر داینێ. کاتێک بەچاکی ساردبۆوە، هەموو شلە زیادەکەی فرێدە، راستەوخۆ گیراوەکە لەسەر شوێنی ئازارەکە دابنێ و بۆئەوەی لەجێگای خۆی نەجوڵێتەوە وەها باشترە کە پارچەیەک شاش بەکاربهێنی.
- دەتوانی گیای وشککراوە بخەیتە ناو ئاوی گەرم و بیکەی بە هەویرێک و پاشان بە پارچە قوماشێکەوە لەشوێنی مەبەستی گیر بکەی.

گرژبوونی ماسولکە:

کاتێک ئەم حاڵەتە روو دەدات ئەگەر ماسولکەکان زۆر بەتووندی

چوونـــەوە بارێەک و بەئاســـانیش خـــاو نەبنەوە، ئەمە جـــاری وا هەیە لە تێکچوونی هاوســـەنگی مادە کیمیاییە جۆراوجۆرەکانی ناو ماسولکە پەیدا دەبێ، ئەوکاتە ماســـولکە تووشـــی گرژبوونێکی توونـــد و بەئازار دەبێ و زۆریش رەق دەبێ.

نیشانەکان:

• پەیدابوونـــی لەناکاوی ئازارێکی توونـد و هەندێک جار و بۆ ماوەیەکی کەم نامێنێ.

■ **ماندووبوونی بەردەوامی قاچ:**

ئەمـــە ناوێکـــە بـــۆ ســـڕبوونێکی بێزارکەر کە مـــرۆڤ تووشـــی ئازار و بەرزبوونـــەوەی پلەی گەرمی لـــەش و پەیدابوونە نارەحەتی لە قاچەکاندا، کە نەخۆشـــەکە دەبـــێ بـــەردەوام بیانجوڵێنێتەوە. زۆرجاریش لە شـــەودا ئازارەکەی زیاتر دەبێ، لەونەشـــە ئەم گرژبوونە بەشێوەیەکی بۆ ماوەیی لەناو ئەندامەکانی خێزاندا بوونی هەبێ و بگوازرێتەوە، لەوانەشە پەیوەندی بە جگەرەکێشان و زۆر بەکارهێنانی کافیینیشەوە هەبێ.

ئەگەر هاتوو ئەم سڕبوونە زۆر سەخت بوو، لەوانەیە پزیشک دەرمانت بـــۆ دیاریبـــکات، ئەگەر لەو کەسانەشـــی کە جگـــەرەی زۆر و خواردنەوە گازیەکان بەزۆری دەخۆی دەبێ بەزووترین کاتی دەستیان لێ هەڵگری.

هۆکار:

• زۆر جـــاران ئـــەم ســـڕبوونە لـــە ئەنجامـــی وەرزش یاخـــود لـــەدوای ئەنجامدانییەوە پەیدا دەبێ، و پاشـــان دەبێتـــە هۆی کەڵەکەبوونی هەندێک مادەی کیمیایی لە لەشدا.

• لەوانەیـــە ئارەقەیەکـــی زۆریش ببێتە هۆی ســـڕبوون، ئەویش بەهۆی ناجێگری هاوسەنگی مادده کیمیاییەکانی لەش.

• لەوانەیە سڕبوونەکە لەناوەراستی شەودا پەیدابێ، هۆکاری راستەقینەی

ئەمەش نازانرێ چییە، لەوانەیە نارێکی سوڕی خوێن هۆکارێک بێ بۆ ئەم حاڵەتە.

■ **ڕێنمایی کاری پزیشک:**

گرژبوونی ماسولکە چارەسەری نییە، لەوانەیە چاکترین شت بۆ سڕبوون شێلان و گەرمکردن و بەستنەوەیەکی لەسەرەخۆبێ. بۆ ئەوەی دووربی لە گرژبوونی ماسولکە، هەوڵبدە بڕێکی زۆری شلەمەنیی هەڵقوڕێنی (بەلانی کەم ٨ پەرداخ لەڕۆژێکدا)، بەتایبەتیش لە کەشە گەرمەکاندا. بۆ ئەوەی خۆت لە سڕبوونی شەونە بپارێزی، هەوڵبدە لەدوای هاتنە دەرەوەت لەگەرماوێکی گەرم کەمێک وەرزش و ڕاهێنان بکەی.

■ **چارەسەری سروشتی**

دەرمانی گیایی:

لەوانەیە جینگۆ بتوانێ گرژبوونی ماسولکە خاوبکاتەوە. دوو کەوچکی گەورە لە ڕووەکی وشک کراوە بخەرە ناو پەرداخێکی ئاوی کوڵاو بۆ ماوەی ١٥ دەقیقە، پاشان تێکەڵەکە بپاڵێوە. ڕۆژانە ٣ پەرداخی لێ بخۆرەوە.

شێلان:

ئەگەر لە پووزی پێدا سڕبوون پەیدا بوو، ئەوا بەدەست فشار بخەرە سەر ماسولکەکە، و ماوەی ٢-٣ دەقیقە دەستت هەڵمەگرە.

دەرمانی گیایی:

بەچەند دڵۆپێکی ڕۆنی عەتری شوێنی ئازارەکە بشێلە، بەڵام لەپێشدا ئەم ڕۆنە بە دوو کەوچک و نیو لە ڕۆنی بادەمی گەرم سووک بکەرەوە.

هۆشداری بۆ دووگیانەکان:

بەهیچ شێوەیەک نابێ ڕۆنی ڕەیحانی سولەیمان Holy Basic بەکاربهێنی.

■ ئازاری مل و شان:

زۆرجار ئازار لەمل و شـــانەكاندا پەیـدا دەبێ، زۆر جاریش ئاماژەیە بۆ هەوكردنی ریشاڵەكان. ئەم زاراوەیەش بەكورتی مانای هەوكردنی شانەی ریشاڵەكان دەگەیەنێ.

نیشانەكان:

- ئازار و بە زەحمەت جولاندنی سەر و شان.
- پەیدابوونی ئازارێكی لەناكاوی دوای پێكان.

هۆكارەكان:

- خەوتـن بەشـێوازێكی نامـۆ، شـڵەژاندنی ماسـولكەكان بەهـۆی ماندووكردنێكی زۆر یا ئازار پێگەیاندنییەوە.
- راچڵەكینی لەناكاو.

سەردانی پزیشك بكە ئەگەر:

- لەدوای رووداوەكە ئازاری مل دەستی پێكرد.
- ئازارەی مل لەیەك رۆژ زیاتری كێشا.
- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و ژانەسەرێكی بەهێز و رشانەوە-لەوانەشە ئەمانە نیشانەی هەوكردنی سەحایا (پەردەی مێشك) بن.

رێنمایی و كاری پزیشك:

لەكاتی هەستكردن بە ئازار و رەقبونی مل و شان، كەمادەی گەرم یا هی سارد بەكاربهێنەو دەرمانی ئازارشكێنی ئاسایی دژەهەوكردن بخۆ. ئەگەر لەدوای ٢٤ كاتژمێر چاك نەبوویتەوە، ئەوا دەبێ سـەردانی پزیشك بكەی و ئەویش لەوانەیە هەندێك راهێنانت بۆ دیاری بكات. لەوانەشـە پزیشـك هەندێك پشـكنین و تاقیكردنەوەت بۆ ئەنجام بدات تاكو دڵنیابێ لەوەی كە هیچ كێشەیەكی تەندروسـتی مەترسیداری دیكەت نییە. لەوانەشە پزیشك پێت رابگەیەنێت كە دەبێ بە هۆی (یاخە رەقەبە)ی پزیشكییەوە بۆ ماوەی

یەک حەفتە ملت راگری و جوولەی پێنەکەی.

چارەسەری سروشتی

چارەسەری عەتریی:

چەنــد دڵۆپێک لــە رۆنی چەپکی چیا (Rose Mary) بخەرە ناو بانیۆکەتەوە. یاخــود چەنــد دڵۆپێک لەگەڵ دوو کەوچک و نیو لە رۆنی بادەم یا ســۆیا تێکەڵبکە و شوێنی پێکانەکە بەم رۆنە بشێلە.

■ **فشاری دەست:**

• بــۆ ئــازاری مل، بەهەردوو پەنجە گەورەکەتەوە فشــار بخەرە ســەر مــل و بەرەو ســەر بیبە. کە لەوێدا دوو خــاڵ هەنە و دەکەونە خوارەوەی کەللەســەر و سەرووی ماســولکەکانی مل، بەدووری نزیکەی دوو پەنجە لەناوەڕاستی بڕبڕەی مل.

• بۆ کەمکردنەوەی ئازاری شــان، ماوەی ٣ دەقیقە فشــار بخەرە ســەر ماسولکەی نێوان شان و مل.

■ **پشت ئێشە**

نیشانەکانی:

■ ئازاری سیبەندە:

ئــازاری خــوارەوەی پشــت، لــەدوای ئەنجامدانــی کارێکــی زۆر یــا بەرزکردنەوەی قورسایی.

ئازاری خوارەوەی پشــت یا ناوەڕاســت، لەدوای دانیشتن یا وەستانێکی زۆر.

■ هەوکردنی ماسولکە:

هەوکردن و ئەستووربوونی ماسولکەی گەورەی پشت.

■ ئازاری گرژبوونی دەمار:

بریتییە لە ئازاری ران و پووز، هەندێک جاریش دەگاتە پێیەکان.

■ ئازاری دیسکی بڕبڕە:

ئــازار لە خوارەوەی پشــت، هەندێک جار دەمارگرژبوونــی لەگەڵ پەیدا دەبێ.

سڕبوون و ئازار.

■ **هۆکارەکان:**

■ ئــازاری ســێبەندە (لومباگــۆ) Lumbago، زۆربەی جاران لە دانیشــتنی نادروست و ماندووبوونی زۆر یا بەرزکردنەوەی قورسایی بەشێوەیەکی نا دروست، یا بەرزکردنەوەی قورساییەکی زۆر و خاوکردنەوەی ماسولکەو ژێیەکانی لەکاتی بەرزکردنەوە، یا کەم خەوی، یا ماندووبوون.

■ هەوکردنی ریشــاڵەکان، هەمان ئەو ناوەیە کە هەندێک جار بە ئازاری ماســولکە و گرژبوونیــش دەگوترێ، ئەویش زۆربەی جــاران لەئەنجامی وەستان و دانیشتنی نادروست پەیدا دەبێ.

■ دەمارگرژبوون لە ئەنجامی فشار خستنە سەر دەمارەکانی پشت پەیدا دەبــێ، ئەویــش بەهۆی ماســولکەیەکی ناجێگیر و شــڵەژاو یاخود خزینی دیسکی بڕبڕەی پشت.

■ ئازاری دیکسی بڕبڕە لەوانەیە لە خزینی دیسکەکەوە پەیدابێ، ئەویش لەکاتی ئەنجامدانی کارێکی ســەخت و زیان پێگەیشــتنی دیســکەوە پەیدا دەبێ.

■ **ڕێنمایی و کاری پزیشک:**

پزیشــک دەست دەکات بە پشکنین، پاشان پشکنین بۆ میز، ئینجا وێنەی تیشــکی (اشــاعە). لەزۆربــەی حاڵەتەکانی ئازاری پشــت، پزیشــک حەبی دژەهەوکردن بە نەخۆش دەدات، لەوانەشــە شێلانیشی بۆ بنووسێ، ئینجا ڕاهێنانی ڕاکێشــان و چارەســەری سروشــتی فیزیایی. بەڵام بۆ زۆربەی حاڵەتەکانی پشت ئێشە پشوو و پاڵکەوتن دیاریناکات. بەڵام خزینی دیسکی

بڕبڕە پێویستی بە پشوویەکی چەند حەفتەیی هەیە.

■ **چارەسەری سروشتی**

دەرمانی گیایی:

بۆ ئامادەکردنی خۆشـاوی یەکێک لەم جۆرە چایانەی خوارەوە، سەرەتا کیسـەیەک چا یاخود کەوچکێکی گەورە لە ڕووەکە وشـککراوەکە بخەرە نـاو پەرداخێـک ئاوی کوڵاو بـۆ ماوەی ٥ دەقیقە. پاشـان بیپاڵێوە، ئەگەر پێویستیش بوو ئەوا هەندێک هەنگوینی بۆ زیادبکە.

بۆ شکاندنی ئازار ڕووەکی لاولاوی سپی تاقی بکرەوە.

ڕووەکی لۆبیا یارمەتی کەمکردنەوەی هەوکردن دەدات.

بۆ کێشەی گرژیی دەمار، لاولاوی سپی یاخود ڕۆزماری تاقیبکەرەوە.

■ **چارەسەری عەتریی:**

دەتوانـی چەند دڵۆپێک لە ڕۆنی عەتریی ڕۆزماری یا بابونگ بکەیتە ناو ئاوی بانیۆ. یاخود چەند دڵۆپێک لەگەڵ دوو کەوچک و نیو ڕۆنی بادەم یا سۆیا تێکەڵ بکە و شوێنی ئازارەکەی پێ بشێلە.

■ **فشاری دەست:**

بۆ نەهێشـتنی ئازاری خوارەوەی پشت، بەناو لەپی دەستت بۆ ماوەی ٣ دەقیقە گوشار بخەرە سەر شوێنی ئازارەکە.

دەتوانی بەیەکێک لە پەنجەکان فشـار بخەیتە سەر دڕکەمۆخ ڕاستەوخۆ لەسەر حەوز (بۆ ماوەی ١ دەقیقە) پاشان بە نەرمی بیشێلە.

چارەسەری کاردانەوەیی:

بەنەرمی و بۆ ماوەی یەک دەقیقە فشـار بخەرە سـەر یەکێک لەم خاڵە کاردانەوەییانەی خوارەوە:

١. خاڵـی کاردانەوەیی بەشـی سـەرووی دڕکەمۆخ کـە کەوتۆتە نزیک پەنجەی گەورەی پێ.

٢. خاڵی کاردانەوەیی دەمارەکانی پشتەپێ.
٣. خاڵی کاردانەوەیی سەرووی دڕکەمۆخ کە کەوتۆتە سەر لێوارەکانی تەنیشت پێیەکان.
٤. خاڵی کاردانەوەیی رووبەری ناوەڕاستی دڕکەمۆخ کە راستەوخۆ کەوتۆتە ژێر پەنجەی گەورەی پێیەوە.

■ **هەوکردنی جومگەی ئێسقان:**

نیشانەکانی:

• رەقبوون و ئازاری جومگەیەک یاخود چەند جومگەیە (بەبێ ئەستووربوونێکی ئاشکرا)، بەتایبەتیش لە گۆزینگ و ئەژنۆ و دڕکەمۆخ و دەست.
• سەختی جولاندنی جومگەکان.
• هەندێک جار، هەوکردنی جومگەکان پەیدا دەبن.
• هەندێک جار، پەیدابوونی ئازارێکی توند لە ماسولکە یاخود لەعەسەبەکان لەئەجامی ئاوسانی پێ.

■ **هۆکارەکان:**

• پزیشکەکان تاکو ئێستا دەرکیان بەوە نەکردووە کە هۆکاری هەوکردنی جومگەکان چییە، ئەمەش زیاتر لەئافرەتاندا هەیە وەک لەپیاوان، هەندێک جاریش بە شێوەی بۆماوەیی لەهەندێک خێزاندا بوونی هەیە. لەوانەشە لەدوای ئەم هەوکردنە جومگەکە تووشی زیانبێ، بۆچوونی واش هەیە کە لەئەنجامی بەرەوژوورچوونی تەمەنیش روودات.
• ئەگەر هەوکردنی جومگەکان بووە هۆی شێواندنی شێوەکەی، لەوانەیە ببێتە هۆی ئەستووربوونێکی نائاسایی ئێسقان، و ئەو کاتە فشار دەخاتە سەر ماسولکەو عەسەبەکانی دەوروبەری.

■ **چارەسەری سروشتی**

■ دەرمانی گیایی:

چەندین جۆر دەرمانی گایی هەیە کە پسپۆرەکان بۆ ئازارشکێنی هەوکردنی جومگە و ئێسقان بەکاری دەهێنن.

ئامادەکردنی گیراوەیەک: نیوقاپ لەرووەکەکە بهێنە، پاشان پڕی بکە لە کحول یاخود خەلی سێو، ئامانەکە لە شوێنێکی سارد و دوور لە تیشکی خۆر هەڵبگرە، رۆژانەش دووجار بیشلەقێنە. لەدوای دوو حەفتە گیراوەکە بخەرە ناو قاپێکی دیکەوە و لە شوێنێکی ساردی دابنێ.

■ رۆژانە یەک کەوچکی گەورە لە خۆشاوی رووەکی ناسراو بە نینۆکی شەیتان بخۆ (Devils Claw).

■ بۆ کەمکردنەوەی ئازاری، رۆژانە ٣ کەوچکی چێشت لە خۆشاوی (دووبەش لە لاولاو و بەشێک لە شمری) بخۆوە.

دەرمانی عەتریی:

بەچەند دلۆپێک لە رۆنی بەلەسانی سپی – Viburnum – یا بابونگ یا خزامی-بۆنخۆش- Lavender – تێکەڵ بە دوو کەوچک و نیو رۆنی بادەم یاخود سۆیا شوێنی ئازارەکە بشێلە.

■ **رۆماتیزم:**

نیشانەکانی:

• ئازار و ئەستووربوونی هەردوو قۆڵ، قاچەکان، مەچەکەکان، پەنجەکان، یاخود تەنیشتەکانی لەش (کەلەکە).

• ماندووبوون.

• زیادبوونی نیشانەکان لەکاتی لەخەو هەڵساندا.

• کەمی ئارەزووی خواردن لە منداڵاندا، دروستبوونی پەڵە لە هەردوو دەست و هەردوو قاچ.

هۆكارەكان:

ئەم حاڵەتە زیاتر لە ئافرەتاندا هەیە و لە تەمەنی ٤٠ ساڵی دەست پێدەكات، بـەڵام مەرجیش نییە، لەوانەیە لەهەر تەمەنێكبـێ پەیدا ببێ، زاناكان پێیان وایە كە هۆكاری ئەم هەوكردنە لەوانەیە ڤایرۆس یاخود شـتێكی دیكەبێ كە پاڵ بە دەزگای بەرگری لەشەوە دەنێ دژایەتی شانەكانی لەشی خۆی بكاتەوە.

سەردانی پزیشك بكە ئەگەر:

- لەناكاو جومگەكان ئەستوور و رەق و بەئازاربوون.
- پەیدابوونـی پەڵەی پێسـت لە بنهەنگڵ و مەچـەك و ئەژنۆ و گۆزینگ، سەرەڕای بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و كەمبوونی ئارەزووی خواردن.

ڕێنمایی و كاری پزیشك:

لەوانەیە پزیشك دەرمانی دژەهەوكردن بۆ نەخۆشەكە بنووسێ، و پێشی رابگەیەنێ كە پشووبدات و كەمامەی گەرم بەكاربهێنێ و راهێنانی وەرزشی سووك و سـاناش ئەنجامبدات. لەوانەیە چارەسەری سروشتی (فیزیایی) ببێتە هۆی كەمكردنەوەی ئازار و جوڵەی زیاتری شـوێنی نەخۆشـییەكە. لەحاڵەتـە لـە رادەبەدەرەكانـی هەوكردنی رۆماتیزمی جومگـەكان، دەبێ نەشتەرگەری بۆ بكرێ و جومگەكان بكرێنە جومگەی دەستكرد.

چارەسەری سروشتی

دەرمانی گیایی:

رووەكی داری مریەم تاقی بكەرەوە (Fever View)، كە یارمەتی كەمكردنەوەی ئـازاری رۆماتیزمی جومگەكان دەدات، بەتایبەتیش ئەگەر لەگەڵ رووەكی دیكەدا تێكەڵبكرێ.

چارەسەری عەتریی:

جومگەكە بە نەرمی بە رۆنی زمانی پڵینگ بشێلە، یاخود چەند دڵۆپێك لە

ڕۆنی بابونگ یا ڕۆنی بادەم یا ڕۆنی سۆیا بەکاربهێنە بۆ شێلانەکە.

■ **نەخۆشی جومگە:**

بریتییە لە جۆرێک لە جۆرەکانی هەوکردنی جومگە، کە لەبنەڕەتدا تووشی جومگەکانی پەنجەی گەورەی قاچ و ئەژنۆ و پەنجەکانی دەست و ئانیشکەکان دەبێ. ئەم نەخۆشییە لەکاتێکدا پەیدا دەبێ کە ئاستی ترشی میزیی لە ناو خوێندا بەرزبێ، و دەبێتە هۆی نیشتنی بلوور لە جومگەکاندا. ئەم نەخۆشییە بەزۆری لەو پیاوانەدا هەیە کە تەمەنیان مامناوەندییە.

نیشانەکانی:

■ ئازارێکی زۆر و لەناکاو و پێشبینی بۆ نەکراو لە جومگەی پەنجەی گەورەی پێ یا گۆزینگ یا پەنجەکانی دیکە یا ئەژنۆ، لە دوو حەفتە زیاتر بەردەوام نابێ، لەوانەشە دووبارە سەر هەڵبداتەوە.

■ هەوکردن و ئەستووربوونی شوێنە نەخۆشەکە، و هەستکردن بەسووتانەوە.

■ لەحاڵەتە زۆر بەرزەکانیشدا پلەی گەرمی بەرزدەبێتەوەو هەندێک جاریش لەرز دایدەگرێ.

هۆکارەکان:

- ئەو پیاوانەی کە کێشیان زۆرە، یاخود دەرمانی میزکردنی زۆر وەردەگرن بۆ چارەسەری فشاری خوێن لەخەڵکی دیکە زیاتر ئەگەری تووشبوونیان بەم نەخۆشییە هەیە.

- لەنیوەی حاڵەتەکاندا بۆماوەیی هۆکاری سەرەکییە.

- پێکان، ماندووبوون و هەندێک دەرمانی وەک ئەسپرین و،،، هی دیکە، لەوانەیە ببنە هۆی هەوکردنی جومگەکان.

- کەموکوڕی لە چالاکییەکانی گورچیلە و کەمی هەندێک لە ئەنزیمەکان دەبێتە هۆی پەیدابوونی ئەم نەخۆشییە.

- لەوانەیە هەندێ خۆراکیش ببنە هۆی نەخۆشییەکانی جومگە.

سەردانی پزیشک بکە ئەگەر:

■ ئـازارە توندەکـە ماوەی زیاتر لـە ٣ ڕۆژی خایاند، یاخـود لەگەڵیدا تووشی لەرزوتا هاتی.

■ زیادبوونـی نیشـانە لاوەکییـەکان لەکاتی وەرگرتنی ئـەو دەرمانانەی پزیشک بۆی داناوی.

ڕێنمایی و کاری پزیشک:

لەوانەیە پزیشـک دەرمانی دژە هەوکردن و ئازارشـکێنت بۆ بنووسـێ، هەروەهـا ئـەو دەرمانانـەت بۆ دیـاری دەکات دوورن لـە کەڵەکەکردنی بلوورەکان، جگە لەوەش چاودێرییەکی توند بخرێتە سەر ڕژێمی خۆراکی نەخـۆش. لەکاتـی تووشـبوون بەنەخۆشـی جومگـەکان دەبـێ دووربێ لەخواردنی گۆشتی (المحار) گوێچکەماسی و ماسی بەتایبەتیش سەردین، ماسـی قوتووبەنـد و هێلۆن و سـپێناخ و زۆربەی جۆرەکانی فاسـۆلیای وشککراوە و شوکولاتە.

چارەسەری سروشتی

دەرمانی گیایی:

بۆ دابەزاندنی ڕادەی ترشـی میز خۆشـاوی تۆوی کـەرەوز بخۆوە بە ئەندازەی ٣ جار لەڕۆژێکدا. دوو کەوچک لەتۆوەکە بکەرە ناو ئاوی کوڵاو و مـاوەی ١٠ دەقیقە بیهێڵەوە. تێبینـی: ئەگەر دەرمانی هەوکردنی جومگە دەخۆی ئەوا نابێ پشت بە چارەسەریی گیایی ببەستی.

فشاری دەست:

■ بەسەری پەنجەی گەورە فشار بخەرە سەر بنی پێ لەسەر تەنیشتەکانی ناوەوەی، ئەمەش لە پێیەکەی دیکەدا دووبارە بکەرەوە.

■ بەدوو پەنجە بەیەکسـانی و بەیەکەوە فشـار بخەرە سـەر سەرەوەی

نێوانــی پەنجەی گەورەو پەنجــەی دووەم، ئەمەش لەهــەردوو قاچەکاندا دووبارە بکرەوە.

■ **ئازاری درێژخایەن:**

زاراوەی پزیشــکیی ئــازاری درێژخایــەن (مزمــن) ئاماژەیــە بــۆ ئــەو نەخۆشیەی کە سەرەڕای چارەسەریی پزیشکیی زیاتر لە ٦ مانگ بخایەنێ و بەردەوامبێ. مەرجیش نییە لەوانەیە ئەم ئازارە توندبێ یاخود سووک. هەندێک جاریش بەئاسانی دەستنیشانی نەخۆشییەکە ناکرێ.

نیشانەکانی ئازاری درێژخایەن:

■ ئازارێکــی بەردەوامــی ماســولکەکان، و ئەســتوربوون و گرژبوون و رەقبوونیش لەگەڵدایە.

■ پشت ئێشـەیەکی توند یا سووک، پچڕپچڕ یا بەردەوام، لەیەک شوێن یا بەبڵاوی..

■ ئــازاری بــەردەوام لە جومگەکاندا، و پەیدابوونی ئێش لەکاتی دەســت لێدان و جولەدا.

چەند نیشانەیەکی دیکە پەیوەندیین بە ئازاری درێژخایەنەوە هەیە:

■ بێهێزی ماسولکە.

■ سڕبوون و ئێش و ئازار لەکاتی دەست لێدان.

■ سەختی لە نووستن.

■ بێهێزی.

■ دابەزینی ئاستی چالاکی و گوڕوتین.

سەردانی پزیشک بکە ئەگەر:

■ ماوەی چەند حەفتەیەک ئازارت هەبوو (لەدوای خواردنی ئازارشــکێنە ئاساییەکان).

■ ئەو دەرمانەی پزیشک بۆی نووسیبووی هیچ کاریگەرییەکی نەبوو.

■ لەناکاو نیشانەکانی ئازاری درێژخایەن گۆڕانکاری بەسەرداهات.

رێنمایی و کاری پزیشک:

پزیشــک هــەوڵ دەدات کــە دەستنیشــانی حاڵەتەکــە بــکات بــۆ ئەوەی چارەسەری گونجاوی بۆ بنووسێ. ئەگەر ئازارە درێژخایەنەکە سووکبوو، ئەوا ئازارشــکێنە ئاسابیەکانی بۆ دەنووســێ وەک ئەسپرین (بۆ زانینیش ئەســپرین بۆ منداڵان باش نییە) و پاراســتیمۆڵ. بــەڵام جۆرەکانی دیکەی ئازارشکێنی بەهێز پزیشک بۆ ئەو حاڵەتانە دەینووسێ کە مەترسیدارترین، لەوانەشــە دەرمانی ســترۆید بۆ هەندێک حاڵەتی دیکەی تایبەتی بنووسێ. دەشــکرێ کە چەند جورعەیەکی ترشــی ئەمینــی D-pheny1 amine کەبەدەم وەردەگیرێ بۆ نەخۆشەکە بنووسرێ، کە ئەمە یارمەتی لەش دەدات تاکو ئازارشکێنی سروشتی خۆی زیاتر دەربدات.

لەوانەشــە پزیشــک پێی بڵێ کە ســەردانی نۆرینگەیەکــی تایبەتی بکات، چونکە پســپۆر و تایبەتمەندەکان چاکتــر دەتوانن کۆنترۆڵکردنی ئازارەکە بکــەن، بەتایبەتیــش لە ڕێــگای تیڕامــان و ئامۆژگاری خودیــی. لەحاڵەتە لەرادەبەدەرەکانــی ئــازاری درێژخایەندا، پێویســتە نەخۆشــەکە تەزووی کارەبــای لێبــدرێ بەهــۆی ئامێــری تایبەتەوە کــە بۆ کاروبــاری ناوماڵ بەکاریدەهێنــن، بەشــێوەیەک کە نەخۆش دەتوانــێ لەماڵەکەی خۆیدا و بە ئاسوودەییەکی تەواوە ئەم چارەسەرییە وەربگرێ.

لەوانەیە چارەسەریی بەئاو (Hydropathy) کاریگەری هەبێ لە چارەسەری ئازارەکە، بۆ نموونە دانانی کەمادەی سارد یاخود گەرم لەشوێنی ئازارەکە بەنۆرە. هەندێک تەکنیکی دیکەش هەن وەک مەلەوانی و ڕاهێنانی ســووک و ئاسان لەناو حەوزێکی پڕ ئاوی گەرم.

چارەسەریی عەتری:

چەنــد دڵۆپێــک لەم ڕۆنــی عەتریيانەی خــوارەوە لەگــەڵ دوو کەوچک

و نیــو لــە رۆنی بادەمی شــیرین یا جوجوبــا یا ناوکی قەیســی تێکەڵبکە، شــوێنی ئازارەکە بەچاکی بشێلە، پاشان رۆنەکە لەسەر پێستەکە بەجوانی بڵاوبکەرەوە.

■ بــۆ دابەزاندنــی هەوکردن و خاوکردنەوەی ماســولکە، رۆنی خززامی بەکاربهێنە.

■ بــۆ دابەزاندنــی ئەســتووریی و خێرایــی چارەســەریی، یۆکالیپتۆس تاقیبکەرەوە.

■ بۆ ئازارشــکێنیی و کێشــەکانی دیکەی گرژبوونــی جومگە، زەنجەبیل تاقیبکەرەوە.

فشاری دەست:

چەنــد خاڵێکی گرنگ و بەســوود هەیە بۆ کەمکردنــەوەی ئازار، ئەویش بەگوێرەی شوێنی ئازارەکە دەگۆڕێ، پەنجەی گەورەی دەست بەکاربهێنە بۆ فشارخستنە سەر خاڵی ئازارەکە (ماوەی ١ دەقیقە).

■ بۆ ئازاری زگ، پەنجەی گەورەی دەستت بخەرە سەر بەشی ناوەوەی قاچ بەدووری چوار پەنجە لە گۆزینگ و فشاری بخەرە سەر، ئەم جولەیەش لە قاچی دووەمدا دووبارە بکەرەوە.

هۆشداریی:

ئەگەر دووگیانیت ئەوا ئەم خاڵە بەکارمەهێنە:

■ بۆ کەمکردنەوەی ئازاری سەرووی لەش، پەنجە بخەرە سەر باسکت، بــەدووری دوو پەنجە لەســەرووی مەچەکەوە، ئەم کارە لە دەســتەکەی دیکەشدا دووبارە بکەرەوە، و ٣ جار ئەم راهێنانە دووبارە بکەرەوە.

■ **هەوکردنی مێشک و درکەمۆخی ماسولکەیی:**

ئــەم نەخۆشــییە لەچەنــد نیشــانەیەکەوە بەدیار دەکەوێ کە بەئاســانی دەستنیشــان ناکــرێ. هەندێک لە پزیشــکەکان دان بــەوەدا نانێن کە ئەمە

حاڵەتێکی پزیشــکی سەربەخۆیە. زۆربەی جارانیش تووشی ئەو ئافرەتانە دەبێ کە تەمەنیان لە خوارووی ٤٥ ساڵیەوەیە، هەموو کەسێکیش ئەگەری تووشــبوونی هەیە. لەناکاو دووچاری مرۆڤ دەبێت و لەوانەشــە چەندین ساڵ بخایەنێ.

نیشانەکانی نەخۆشییەکە:

- ماندوویی و بێهێزی و ئازار لە ماسولکەکان.
- سەرئێشە.
- ناجێگیری بیرکردنەوە.
- بەرزبوونەوەیەکی کەمی پلەی گەرمی ئەستووربوونی گرێی لیمفاوی.
- برینداربوونی قورگ.
- خەوی ناجێگیر.

هۆکارەکان:

هــۆکاری ئــەم نەخۆشــییە نازانرێ چییە، بــەڵام هەندێک لــە توێژەر و لێکۆڵــەرەوەکان تێبینی ئەوەیان کرد کە زۆرێک لەو کەســانەی دووچاری ئەم نەخۆشییە هاتوون کێشەی سستی و لاوازی دەزگای بەرگرییان هەیە. تیۆرێکی دیکەی نەچەسپاویش هەیە دەڵێ جۆرێک لە ڤایرۆس هێرش دەکات لەکاتێکدا کە لەش ماندوو و شەکەتە. چەند تیۆرێکی دیکەش هەن هەندێک جــۆر دەرمــان و ئــەو گۆڕانکارییانە دەگرێتەوە کــە لەئەنجامی ژەهراوی بوونن یــا مادەیەکی زیانبەخشــی کیمیایی یا حەساســییەتی خۆراکییەوە پەیدا دەبێ.

سەردانی پزیشک بکە ئەگەر:

- بەبێ هیچ هۆیەک هەست بەماندووبوونێکی زۆر بکەی.

ڕێنمایی و کاری پزیشک:

هیچ دەرمانێکی تایبەت بەم نەخۆشــییە نییە. پزیشــک هەندێک ڕێگاچارە

دەستنیشـــان دەكات بـــۆ كەمكردنەوەی ئازارەكە، وەک پشـــوودان لەكاتی پێویســـت، راهێنانی وەرزشـــی، خواردنی خۆراكی تەندروســـت. لەوانەشە دەرمانە ئازارشكێنە ئاســـاییەكان سوودیان هەبێ بۆ كەمكردنەوەی ئازار و پلەی گەرمی بەرز (بۆ ماوەیەكی كەم). هەندێک لە پزیشكەكان دەرمانی وزەبەخش بۆ نەخۆشەكان دەنووسن.

چارەسەری سروشتی

چارەسەری عەتریی:

رۆنی لاڤێندەر تاقیبكەرەوە بۆ كەمكردنەوەی ئێش و ئازار و ماندووبوون و بێتاقەتی. چەند دڵۆپێک بخەرە ســـەر پارچە قوماشـــێک و پاشان وشكی بكەرەوە. دەتوانی ٦-١٠ دڵۆپ بكەیتە ناو بانیۆیەكی گەرم بۆ خۆشوشتن بەكاریبهێنی.

فشاری دەست:

بـــۆ كەمكردنـــەوەی بێهێـــزی و ماندووبوون و چاكســـازی لـــە دەزگای بەرگریی لەش، یەكێک لەم خاڵە فشارییانەی خوارەوە تاقیبكەرەوە:

■ بەهەردوو پەنجەگەورەكەت بەنەرمی فشار بخەرە سەر بەشی دواوەی مل لەنزیک بنكەی كەللەی سەر بەدووری ٥سم لەهەردوو لای دڕكەمۆخی بڕبڕەی مل.

■ پەنجەی ناوەڕاســـتی دەستی راســـت بەكاربهێنە بۆ فشار خستنە سەر بنكـــەی مل لەبەری لای شـــانی چـــەپ، ئەمەش لەلایەكـــەی دیكە دووبارە بكەرەوە، دەبێ ئافرەتی دووگیان بەسووكی ئەم فشارە بخاتە سەر شوێنی مەبەست.

■ **ئۆستیۆپاسی (Osteopathy)**

نەخۆشـــی ئێســـقان بریتییە لە سیســـتەمێكی چارەســـەریی كە پەیوەندی بـــە بنیاتی لەشـــەوە هەیە (ئێســـک، جومگە، ژێیەكان، ماســـولكە، و هەموو

بەســـتەرەکان) و پەیوەندی نێوانیشیان، و کاریگەری باری تەندروستی بۆ سەر دەزگا جۆربەجۆرەکانی لەش.

نەشتەرگەری:

لەناوەڕاســـتی ســـەدەی نۆزدەهەیەم، ئەو چارەســـەرییانەی کە باوبوون هیچ ســـودێکی ئەوتۆیان نەبوو لەبواری نەشـــتەرگەریدا، چونکە بەنج تازە پەیدابببوو و بەکارهێنانیشی کارێکی ئاسان نەبوو، جگە لەچەندین هۆکاری دیکــە. ئەندرۆتیلرســـتیڵ کە پســـپۆربوو لە بواری نەشـــتەرگەری، هەوڵیدا کــە ڕێگایەکی دیکــەی گونجاوتــر و لەبارتر بدۆزێتەوە بۆ چارەســـەریی نەخۆشەکانی.

ئەوەبوو لەدوای چەندین تاقیکردنەوە د. ســـتیڵ لەئەنجامی زۆربەی ئەو حاڵەتانەی چارەســـەریی بۆ دەکـــردن، دووپاتی کردەوە کــە بەکارهێنانی دەست لەزۆربەی ڕێگاکانی دیکە کاریگەرترە.

لەساڵی ١٨٧٤. د.ستێل دەستی کرد بە بەکارهێنانی شێوازەکانی دەست و ناوی لێنا ئەسیوپاسی، لەگەڵیشیدا لەناو نۆرینگەکەی خۆیدا نەشتەرگەریشی ئەنجام دەدا، بەهۆی چەندین نەشـــتەریگەریی و چارەسەرکردنی زۆرەوە ناوبانگی پەیداکرد و سەلماندی کە ڕێگای دەستی لەوانی دیکە کاریگەرترە و ســـودی زیاترە، یەکەم قوتابخانە ئەو دایمەزراندو ناوی لێنا قوتابخانەی پزیشکی ئەستیۆپاسی لە کرسڤل لەویلایەتی میسوری لە ئەمەریکا.

چارەســـەری بەدەســـت بیرۆکەیەکی نوێ نییە، چونکە ئەبوقرات چەندین جوڵــەی دەســـتی بۆ چارەســـەری بڕبڕەی پشـــت باســـکردووە، لەهەمان کاتیشـــدا پزیشکیی میللی لەسەرانســـەری جیهاندا بریتیی بووە لەم جۆرە چارەســـەرییانە و بەتایبەتیـــش ئازارەکانـــی پشـــت. نەک بۆ چارەســـەری جۆربەجۆری نەخۆشییەکان هەروەک د.ئەندرۆستل دایمەزراند.

■ ڕێگاکانی چارەسەریی:

د. ئەندرۆستیل پێی وابوو کە دەکرێ خودی لەش چارەسەری نەخۆشییەکانی خۆی بکات، بۆیە پێویستە ڕێگای سەرچاوەکانی خوێن و عەسەبەکانی هەموو شانە و رایەڵەکان بکرێنەوە تاکو بتوانن بەدروستی فەرمانەکانیان ئەنجامبدەن، چونکە ئەگەر کێشەیەکی جەستەیی سازبوو، وەک ئازاری ماسولکە یاخود کورپبوونەوەی بڕبڕەی پشت، بەشێوەیەکی نێگەتیڤ کار دەکاتە سەر هاتووچۆی خوێن و عەسەبەکان، لەدواییشدا کاریگەری خراپی دەبێ بۆ سەر تواناکانی مرۆڤ و ناتوانێ رۆڵی خۆی ببینێ لەچاسەریی نەخۆشییەکە، بۆیە د. ستیل ڕێگایەکی نوێی دامەزراند بۆ چارەسەری یاخود ڕێکخستنەوەی ئەو ئێسقانانەی کە لەسروشتی خۆیان لایانداوە.

د.ستیل یەکەم کەسبووە کە راپۆرتێکی لەبارەی بڕبڕەی پشت و کریگەرییەکانی بۆ سەر تەندروستی و کەچۆن هەرچوار دەوری بە دڕکەمۆخ تەنراوە، و دەشتوانین بڵێین کە ئەو دڕکەمۆخەی بە مێشک گرێدراوە کۆنترۆڵی هەموو چالاکییەکان لەش دەکات، نەک تەنها ماسولکەکان بەڵکو گورچیلە و جگەر و دڵ و سییەکان و هەروەها دەمارەکانی خوێن و غودەکان، و هەر بروسکەیەکی کە لەئەندامەکانی لەشەوە بۆ مێشک دەچێت و بۆی دەگەڕێتەوە هەمووی دەبێ بەدڕکەمۆخدا تێبپەڕێ، و کاریگەری خۆیشی دەخاتە سەر سروشتی چالاکی رایەڵەکان کە ئەم عەسەبانە پێیدا تێپەڕدەبن.

■ **ئەو بنەما سەرەکیانەی کە ستیل جەختی لەسەر دەکردنەوە:**

- لەشێکی سروشتی و تەندروست لەناوخۆیدا توانای بەرگری لەخۆکردنی هەیە (لەکاتی تووش بوون بەنەخۆشی، ژەهراوی بوون، ڕووداو).

- لەش یەک یەکەیە، و لەکاتی ڕوودانی هەر کێشەیەکی جەستەیی یا

کێشـــەی کاروچالاکیی ناسروشـــتی تێـدا روودبدات کاریگەریـــی خراپ بۆ هەموو لەش پەیدا دەکات.

- ئەگـەر لـەش لەبارێکـی بـاش و تەندروسـتی زۆر چاکدابـوو، ئەوا بەچاکترین شـێوە دەتوانێ چارەسەری نەخۆشیەکانی خۆی بکات. چونکە نەخۆشـی کاتێـک پەیـدا دەبێ کـە دەزگای بەرگریی لـەش لاواز دەبێ و ناتوانێ بەگوێرەی پێویست بەرگری لەخۆی بکات، ئەم بێهێزییەش لەوانەیە بەهۆی ئەوەوە سـەرهەڵبدات کە نەتوانێ بەشـێوەیەکی دروسـت چالاکی میکانیکی خۆی ئەنجام بدات.

د.ستێل بەسەری پەنجەکانی پشکنینی بۆ بەستەرەکان دەکرد، و لەهەمان کاتیشدا پشکنینی بۆ جگەر و گەدەو ئەندامەکانی دیکەی ناوەوەی جەستەشی هەر بەدەسـت ئەنجام دەدا، و دەیگوت بنیاتـی وەزیفی ئەندامەکانی لەش هەمووی بەیەکەوە بەستراونەتەوە:

دەزگای ئێسـقانی لەش پێک هاتووە لە ئێسـقان و رایەڵ و ماسـولکە و بەسـتەر و چەرمەچەقاڵتە (ئەو چینەی راسـتەوخۆ دەکەوێتە ژێر پێسـت و لـە کۆمەڵێک شـانەی لیفی نەرم پێکهاتووەو هەمـوو ئەندامەکانی وەک ماسـولکەو عەسـەب و ئەندامە جۆراوجۆرەکانی لەشـیان پێچاوەتەوە و کردوویانن بەیەک یەکە، کە ئەگەر هاتوو هەر کەموکورییەک لە چالاکییەکانی پەیدابوو ئەوا کاریگەری دەبێ بۆ سەر ئەندامەکانی دیکەی لەش).

لەلایەکـی دیکـەوە سـتێل ئامـۆژگاری زۆری لەبارەی چارەسـەری و دۆزینەوەی نەخۆشییەکانی برِبرِەی پشتەوە دەخستەروو:

چەرمەچەقاڵتـە ئـەو جێگایەیە کە دەبـێ تێیدا لەهۆکاری نەخۆشـییەکە بگەرِێی، ئەو جێگایەشە کە چارەسەری هەموو نەخۆشییەکان تێیدا دەست پێدەکات.

■ **پەیوەندی بڕبڕەی پشت بە کۆئەندامی هەرس:**

ئەستیۆپاسی پێی وایە کە پەیوەندییەکی حاشاهەڵنەگر هەیە لەنێوان بڕبڕەی پشت و دەزگا جۆراوجۆرەکانی لەش، ئەم پەیوەندییەش بەهۆی ئەو عەسەبانەوە پەیدابووە کە چوونەتە ناو دڕکەمۆخ و ئەوانەی لێی هاتوونەتە دەرەوەو ئەو دەزگایانە پێکراوانەی کەنزیکن لەناوچەیەکی بڕبڕەی پشت و ئەم عەسەبانەیان پێدەگات و چەرمەچەقاڵتە و ماسولکە، پێی وایە بەهۆی بوونی هۆکارەکانی دیکەی نەخۆشیی، وەک خۆراک و بۆماوەیی و ژینگە و میکرۆب، ناکرێ ئەم حاڵەتانەش بەهەمان ڕێگاکانی پێشوو چارەسەر بکرێن.

کاتێک کەموکوڕیەک دەکەوێتە باری سروشتی یەکێک لە بڕبڕەکان کە بە ریشاڵ و عەسەب دەوردراوە، کاریگەری دەکاتە سەر ئەو فەرمانانەی بۆی دەچن و ئەوانەشی لێی دەردەچن، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ کە زانیاری نادروست لە دڕکەمۆخەوە بۆ موخەیخە و هاتووچۆ دەکات، لەوانەشە ئەم دەست تێوارەدانە بەردەوامە ببێتە هۆی پەک خستنی دڕکەمۆخ، و ئەم بروسکانە لەو نێوەندەدا هاتووچۆ دەکەن بەرپرسن لە کاروفەرمانی ئەنجامەکانی ناوەوەی لەش، مەنتقییشە کە بڵێین هەر کەموکوڕیەک لە باری سروشتی کاریگەری خراپی دەکاتە سەر تەندروستی ئەم ئەندامانەی لەش.

لەلایەکی دیکەوە کە دروستبوونی هەر کەموکوڕیەک لە ریشاڵی عەسەبەکاندا لەوانەیە بەهۆی کێشەیەکی نەخۆشیی ئەستیوپاسیەوە لەناوچەکانی دەوروبەریەوە پەیدابێ، وەک ئانیشک و مەچەک و شان، چونکە لەوانەیە لەوێدا چەرمەچەقاڵتە تووشی هەوکردن یاخود جیرِبوون بووبێ، ئەم کەموکوڕیانەش کاتێک زیاتر دەبن کە ریشاڵی عەسەبەکان بەناو ئێسقانەکاندا تێبپەڕن، بەتایبەتی لەرەگەکانی ناوچەی بڕبڕەی پشت.

کاتێکیش ریشاڵی عەسەبەکان فشاری دەکەوێتە سەر ئەوا جیاوازی لەو بروسکانەدا پەیدا دەبێ کەبەناویدا دەنێردرێن، لەوانەشە عەسەبەکە بەتەواوی نەپچڕێ، بەڵام لەهەموو بارەکاندا هەردەبێ بە بەدەرکەوتنی چەند نیشانەیەکی نادیار دەستپێبکات.

■ کەموکوڕی ئۆستیۆپاسی و بنەمای چارەسەری زانستی

هەر جومگەیەک بوارێکی دەستنیشانکراوی هەیە بۆ جوڵە، ئەمەش پێی دەگوترێ مەودای سروشتی، جومگەکانیش بەرۆڵی خۆیان یارمەتی بەستەر و ژێ و ماسولکە و چەرمەچەقاڵتە دەدەن، ئەم بەستەرانەش یارمەتی جومگەکان دەدەن کە بەگوێرەی مەودای سروشتی هەموو مرۆڤەکان بجوڵێتەوە، چونکە هەر مرۆڤ مەودایەکی جیاوازی جوڵەی جومگەیی هەیە و جیایە لەگەڵ کەسێکی دیکەدا، کاتێک جوڵەیەکی ناسروشتی لە جومگەیەکدا رووبدات ئەوا هەوڵدەدرێ لەجێی خۆیدا جێگیربێ، و بەهۆی بوونی ژێ و رایەڵ و ماسولکەکانیش دەستنیشانی ئەوپەڕی مەودای جوڵەی جومگەکە دەکرێ، کاتێکیش جومگە بەو شێوەیە بوو پێی دەگوترێ ئۆستیۆپاسیۆن.

ئەم کەموکوڕییە نابینرێ ئەگەرنا لەوێنەکانی ئیشاعەدا دەردەکەوت، چونکە ئەم بارە پێک نەهاتووە لە دوورکەوتنەوەیەکی زۆری ئێسقان لەجێگای سروشتی خۆی، بەڵکو بریتییە لە جولەیەکی کەمی جومگە کەئەویش لەکۆتاییەکەیدا بەستراوەتەوە و ماوەی جولەی دیکەی نامێنێ، بەڵام ئەمەش دەستنیشانکردنی زۆر گرنگە بۆ پێشەکی چارەسەرییەکەی، جا لێرەدا پێویستە سەردانی چارەسەریی ئۆستیۆپاسییەکی بەتوانای خاوەن ئەزموون بکرێ.

بەم شێوەیە ئاستی دابەزینی باری تەندروستی بەئەندازەیەکی کەم دەستپێدەکات، و دیسانەوە هەر ئەندامێکی لەش رێی سەرچاوەکانی خوێن

و عەســـەبەکانی لێبگیـرێ ئەوا تووشـــی کەمخۆراکی دەبێــت و لەدواییدا نەخۆش دەکەوێت.

- **کەموکوڕی نەخۆشیی ئۆستیۆپاسی دەبێتەهۆی:**
- **گەمارۆدانی چەقەدەمار (عصب):** عەسـەبەکان بەناو بڕبڕەی پشــت لە دڕکەمۆخەوە بەرەو بەشەکانی لەش دەڕۆن و لەوانیشەوە بەرەو میشک، و لەکاتی دروســتبوونی هەر کەموکوڕیەکی ئۆستیۆپاسی لە جومگەیەکدا ئەوا ئەندامە نزیکەکانیشی دووچاری هەمان نەخۆشیی دەبن، ئەمەش دەبێتە هــۆی گەمارۆدانی ئەو چەقەدەمارانەی کە لێیەوە بەرەو جومگەکە دەچن، لەوانەشـــە ئەو عەســـەبەی راســـتەوخۆ نەڕوات ئەوا دووچاری هەوکردن ببێتەوە.
- **کەمی سەرچاوەی خوێن:** ئەمەش لە حاڵەتێکدا روودەدات کە ماسولکە تووشـــی کشـــانبێ و ئـــەم ماســـولکەیەش راســـتەوخۆ یان ناراســـتەوخۆ بەســـترابێتەوە بە بڕبڕەی پشـــت و کاریگەری کەموکوڕی ئۆستیۆپاســـی دەکەوێتــە ســـەر (هەرچەندە لێشـــیەوە نزیک نەبێ). ئەمـــەش دەبێتە هۆی ئەوی چەرمەچەقاڵتە بەشـــێوازی ئاســـایی و سروشتی فەرمانەکانی خۆی بەجێنەگەیەنــێ، لەدواییـــدا دەبێتەهــۆی کەمبوونـــەوەی هاتووچۆی خوێن و لەوانەشـــە بەیەکجاری بیوەســـتێنێ و پاشـــان دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشی زۆر گەورە و مەترسیدار.
- **پەککەوتنـــی دیســـکی بڕبڕەی پشـــت:** ئەگەر کێشـــەی ئۆستیۆپاســـی بەردەوام بوو و چارەسەر نەکرا و ماوەیەکی زۆر مایەوە، ئەوا لابردنی زۆر ســـەخت دەبێ، تەنانەت ئەگەر دیســـکەکە لەجێگای خۆشیدا نەجولابێتەوە، چونکــە لە لێکۆڵینەوەیەکـــی تاقیگەییدا دەرکەوت کە توانـــای مژینی ئاو و خوێنیشـــی زۆر کەم دەبێتەوە، ئەمـــەش دەبێتە هۆی گرژبوون و بچووک بوونەوەی دیسکەکە و توانای بەرگریی کردنی لەبەردەم پێکانەکاندا کەمتر

دەبێتەوە.

■ **تێکچوونی جومگە:** ئەمە وەک ئەوە وایە کە بەشـێک لەبەشەکانی هەر ئامێرێک بکەوێتە ژێر فشاری راکێشانێکی بەردەوام لەکاتێکدا کە لەبارێکی سروشتی و دروستی خۆی دانەنرابێ و لەکۆتاییدا کاریگەری خراپ دەکاتە سەر کاروفەرمانی ئامێرەکە.

■ **باری قەدوبالا و جوڵە:** ئۆسیۆپاسـی گرنگی بە رێکی قەدوبالا دەدات، ئەمـەش بـەدەوری خۆی حاڵەتـی ماسـولکەکان دەگرێتەوە لـە راگرتنی پەیکەری مرۆڤ، لەلایەکی دیکەشەوە گرنگی بەو کاریگەریانەی قەد دەدات کە رۆڵیان لە تەندروستی نەخۆشدا هەیە.

■ **ئەو هۆکارانەی کاریگەری دەخەنە سەر قەدوبالا:**

■ **پیشـە:** بەکارهێنانی بەردەوامی ماسـولکە لەکارێکی دیاریکراودا، زۆر جۆر کاریگەری دەبێ لەسەر ئەو چەقەدەمارانەی کە خواردنی بۆ دەهێنن، و پلەی ئەو ژەهرەی کە ماسولکە لەکاتی کارکردندا بەبەردەوامی دەریدەدات، کاتێکیـش ئەمە روودەدات یەکسـەر گرژبوونی ماسـولکەی بـەدوادادێ، ئەمەش کاریگەری دەخاتە سـەر جوڵەی جومگەکان، ئەم حاڵەتەش ئەگەر ماوەی چەند سـاڵێک بەردەوام بوو، لەش هەوڵدەدات خۆی لەگەڵ رابێنێ و پاشان باری قەد دەگۆڕێ.

■ **هۆکارەکانی بۆماوەیی:** وەک بوونی هەندێک کەسی لاواز کە لەخەڵکی دیکەی ئاسـایی زیاتر ئەگەری تووشـبوونیان بەنەخۆشـی هەیە، بەمەش بەرگریـکاری هێزەکانی دەرەکی کارێکی ئاسـان نابێ، بـۆ نموونە ئەگەر دیسکی بڕبڕەی پشت تووشی کێشە هات.

هەروەها لەشیان لەدووری ناوەندی قورسایی و خاڵەکانی پشت بەستنەوە (اسـناد) داندراون، بەڵام قەڵەوەکان بەپێچەوانەی ئەوانن، ئەوەنەبێ کاتێک دووچاری ئەم جۆرە کێشانە دەبن، چارەسەرکردنیان زۆر سەختر دەبێ.

▪ **نارێکی جەستەیی:** زۆرجار هەندێک گۆڕانکاری لە بچووکیدا و بەهۆی هەندێک نەخۆشـــی پەیدا دەبـــن، و ئەمەش دەبێتەهۆی جیاوازی و گۆڕانی ماســـولکەکان و جومگە و رایەڵەکان، ئەویش دەبێتە هۆی گۆڕانی شێوەی قەدوبـــاڵا، خەڵکێکی زۆریش هـــەن کە قاچێکیان لـــەوی دیکەیان درێژترە، ئەمـــەش دەبێتە هۆی ئەوەی کەوا کەمەر لەلای قاچە کورتەکە نزمتربێ و ئەویـــش لەدواییدا دەبێتە هۆی لادانی بڕبڕەی پشـــت یا لادان و نارێکی لە قەدوباڵا بەلای راست یاخود چەپ.

▪ **شـــێوازی پشکنین:** وەک هەر پشـــکنینێکی دیکە، دەبێ ئەستیۆپاسیۆنی راهێنـــراوی شـــارەزا ئـــەم کارە ئەنجـــام بـــدات تاکـــو زانیارییەکی زۆری لەنەخۆشـــەکە بەدەســـتکەوێ کە پەیوەندی بە باری گشتی تەندروستی و ژیانی پێشـــووی و شێوازی رۆیشتن و دانیشـــتن و باری قەدوباڵاو پلەی جولانەوەی لەکاتی دانیشـــتن و، دەبێ گرنگی بە هەموو پلەی جومگەکانی بدات، لەوانەش قەفەزەی سینگ، کە دەتوانێ لەکاتی هەناسەی نەخۆشەکە تێبینی بکات.

پاشـــان چارەســـەرکار ســـەرنج دەداتە پەیکەری ئێســـقان، بـــەڵام لێرەدا ئـــەو ناتوانێ لێکۆڵینەوە لەبارەی هیچ لادانێک بکاتە کە لەدوای ســـاڵانێکی زۆر دووچـــاری پەیەکەری ئێســـقان هاتووە و شـــێوەیەکی چەسپاویشـــی وەرگرتووە، لەهەمان کاتیشدا شێوەیەکی دیاریکراوی ئەوتۆی ئەم پەیکەرە نییە کە نەتوانرێ لێی دەرچێ، و شێوەیەکی زۆری جۆراوجۆری پەیکەری ئێسک بەگوێرەی سەرەتای دروستبوونییەوە بوونی هەیە.

پاشان دەست دەکات بەپشکنینی کاریگەری ئەو چەندین ساڵەی کەوتۆتە ســـەر ماسولکەو باری قەدو، پاشـــان بە بەکارهێنانی رێگای گەچ دەتوانێ رووی دەرەوەی لەش بپشـــکنێ، کە ئەمـــە چاکترین و گرنگترین رێگاکانی ئۆستیوپاسییە، چونکە دەتوانێ بەهۆیەوە تێبینی بچووکترین گۆڕانکاریش

بکات، ئەویش بەهۆی گەورەبوونی رووبەری ناوچەکانی بەشەکانی لەش. هەروەهـا بەهـۆی بەکارهێنانی گەچــەوە دەتوانیٚ دەستنیشــانی زۆرێک لەکێشـــەکان بـکات، هەروەها دەتوانیٚ باری رایەڵ و بەســتەرەکان ببینیٚ. لەلایەکی دیکەشەوە گەچی قووڵ زۆر پێویستە بۆ پشکنینی چەرمەچەقاڵتە، و بەمەش زۆر جار چارەســەرکاری ئۆستیۆپاسی بۆ دۆزینەوەی حاڵەتی نەخۆشــەکە پێویستی بە وێنەی تیشکیی نابیٚ، ئەم جۆرە وێنەیەش کاتێک پێویستە ئەگەر چارەسەریی ئۆستیۆپاسی لەگەڵ باری نەخۆشییەکە یەکی نەگرتەوە، بەتایبەتی لەگەڵ کێشەکانی بڕبڕەی پشت و جومگەکانی دیکە.

■ **چارەسەری ئۆستیۆپاسی و ماوەکەی:**

لەدوای دیاریکردن و دۆزینەوەی کێشــکە، چارەسەرکاری ئۆستیۆپاسی دەست دەکات بەچارەسەرکاریی، کە مەبەست لێی گێڕانەوەی هاوسەنگیی بڕبڕەی پشت و گرژی و کشانەکانی دەوروبەرییەتی، هەروەها هاوسەنگی کشــانی ئەندامەکانی دیکەی جەستەییە، بەمەش دەتوانریٚ جوڵەی هەموو بەشــەکانی جەســتە بگێڕدرێتەوە بۆ سروشــتی خـۆی و کەمکردنەوەی گەمارۆ و جیاوازییە ناسروشتیەکانی عەسەب لە سوڕی خوێندا.

زۆرێک لەشـێوازەکانی چارەســەری هەن وەک راکێشان و شێلان و ئی دیکەش، پیادەکردنیشی بەندە بە چەندین هۆکار، لەوانە: قەبارەی نەخۆش و بـاری قەدوبـالا و جۆری کێشــە و بـاری جومگەیەکـی دیاریکراو، بۆ نموونە ئەگەر جومگەکە پەکی کەوتبوو ئەوا نابیٚ چارەسەرکار هەوڵبدا کە بیگێڕێتەوە بۆ باری سروشــتی خۆی، بەڵکو دەبیٚ ئامۆژگاری نەخۆشەکە بکات کە دەبیٚ بەردەوام تا ئەوپەڕی توانای بەخێرایی بیجولێنێتەوە.

■ **شێلان:**

شــێلانی تایبەت بەم رێگا چارەسەرییە، وەک هەر شێلانێکی ئاساییە کە چارەســەرکاری ئۆستیوپاســی ئەنجامی دەدات و بریتییە لە چارەســەری

رایەڵــە وردیلەکانی ژێر پێســت. ئەمەو لەلایەن ئۆستیۆپاســییەوە گرنگی زۆر بــە چەرمەچەقاڵتــە دەدرێ، هەروەهــا چۆن د.ســتیل دووپاتی لەوە دەکردەوە کە دەبێ لێرەوە دەســتبکرێ بەگەڕان بە دوای نەخۆشــییەکە و هەر لێرەشەوە دەبێ دەست بکرێ بە ئەنجامدانی چارەسەریی.

■ **لەکاتی چارەسەریی ئازار بوونی نییە:**

هەندێـک لەنەخۆشــەکان لەئازاری ئەنجامدانی چارەســەریی دەترســن، بەتایبەتیــش جوڵــە خێــراکان، کەچــی لەراســتیدا لەکاتــی چارەســەری ئۆستیۆپاسیی هیچ ئازارێک بەدی ناکرێ.

گرنگتریــن کاری نەخــۆش ئەوەیــە کــە خــۆی بەتــەواوی خاوبکاتەوە، بەتایبەتــی لەکاتــی جوڵە خێراکاندا، چونکە خــۆ خاوکردنەوە دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی ماسولکە کە ئەویش دەبێتە هۆی رانەکێشانی جومگەکان بە پلەیەکی کە ببێتە رێگر لەبەردەمی جولاندنی بۆ باری سروشتی. هەروەها خۆشــلکردنەوە زۆر پێویســتە بۆ ئەو کەســەی کە لەکاتی چارەسەریی و ئاساییدا ئازاری هەیە.

■ **ئامۆژگاری پزیشک:**

بــۆ ئــەوەی دڵنیابین لە نەگەڕانــەوەی حاڵەتەکەو زیاتــر نەبوونی باری خراپــی، ئەم ئامۆژگاریانە لەلایەن پزیشــکەوە بە نەخۆشــەکان دەدرێ و فێری دەکات چۆن بەشێوازێکی دروست جەستەی خۆی بەکاربهێنێ، چۆن قەدوبــاڵای رادەگــرێ –لەکاتی ئیش و بێئیشــدا- هەروەهــا فێری گرنگی راهێنانە وەرزشیەکانیشــی دەکات بۆ ئەوەی بەردەوام لەشــی نەرم و پڕ جوڵەبێ بەتایبەتیش بڕبڕەی پشــت، دیســانەوە فێــری خواردنی خۆراکی بەسوودی دەکات، و ئینجا ئەو هۆکار و رێگایانەی فێر دەکات کە یارمەتی دەدات بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی، وەک چارەسەریی بەئاو –گەرما و کەمادە–.

بەڵام بۆ ماوەی چارەسەرییەکە ئەوا پەیوەندی بە حاڵەتی نەخۆشییەکەوە هەیە، ئەگەر حاڵەتەکە لەدرێژخانەکان بوو ئەوا نزیکەی یەک سەعات دەخایەنێ، لەو حاڵەتەشدا پزیشک هەمان ئەو چارەسەرییانە بەنەخۆشەکە ببەخشێ کە چارەسەرکاری ئۆستیۆلۆپاسی پێی دەدات، کە ئەویش بریتییە لە بەرنامەیەکی ماوە کورتی چارەسەریی درێژخایەن، بەشێوەیەک کە نێوانی هەر دانیشتنێک و ئەوی دیکە وردەوردە زیاد دەبێ، ئەگەر هاتوو حاڵەتەکە نوێبوو یاخود پێویستی بەوەبوو کە گۆڕانکاری لە حاڵەتی نەخۆشەکە ئەنجام بدات، واتە دەبێ بەرپرسیارێتی نەخۆشەکەی بۆ پێناسەبکرێ، چونکە دانیشتنە چارەسەرییەکان سنورداردەبن، و تێیدا نەخۆش فێر دەکرێ کە چۆن جەستەی خۆی بەشێوازێکی راست و دروست بەکاربهێنێ.

■ **کایرۆپراکتیک** Chiroprctic

کایرۆپراکتیک: بریتییە لە شێوازی تایبەتی چارەسەریی کێشە میکانیکییەکانی جومگە، بەتایبەتیش بڕبڕەی پشت، و کاریگەری لەسەر دەمارەکان.

■ **بنچینەی شێوازەکە:**

هەروەک لە پێشتردا باسمان کرد، لەسەردەمی ئەبیقراتەوە چارەسەریی بەدەست زانراو و باو بووە. بەڵام کایرۆپراکتیک کە ئێستا لە باوە، دانیال دیڤید پالمەر کە پسپۆرێکی خەڵکی کەنەدایە دەستی پێکردووە، چونکە ئارەزوویەکی زۆر بەهێزی هەبوو بۆ دۆزینەوەی هۆکاری سەرجەم نەخۆشیەکان. هەروەها ئارەزووی ئەوەشی دەکرد کە پەیوەندییەکان نەخۆشییەکان و بڕبڕەی پشت بدۆزێتەوە- لەدوای ئەوەی د. جیم ئاتکنسن ی ئەمریکی پێی راگەیاند کە رستکردنەوە و کێشە و گرفتەکانی پشت لەسەردەمی میسرییە کۆنەکاندا پیادەکراوە.

پاڵمـــەر ناڵێ کە من ئەم ڕێگایـــەم دۆزیوەتەوە بەڵکو دەڵێ من دووبارەم کردۆتەوە، شـــایانی باشـــە کە یەکەم کەسبووە ئاوســـانیی درێژی و پانی بڕبڕەی پشـــتی وەک نوێڵ بەکارهێناوە بۆ ئەوەی بیگێڕێتەوە بۆ شـــوێنی خۆی. بۆ یەکەم جاریش ئەمەی لە کەسێکی نابیست بەکارهێنا کە هەستی بـــە بوونی شـــتێک دەکرد لەپشـــتیدا. لـــەدوای پشـــکنین و دڵنیاکردنەوەی نەخۆشـــەکە د. پاڵمەر توانی بڕبـــڕەی چوارەمی بەیەک جوڵە بگێڕێتەوە و پاشان یەکسەر نەخۆشەکە هەستی بیستنی بۆ گەڕایەوە. ئەمەش لە ساڵی ١٨٩٥ز دا بوو.

لەدوای ئەوە بڕبڕەیەکی جوڵاوەی هەمان شێوەی پێشوو بۆ نەخۆشێک تەنهـا بەیەک جوڵە گەڕاندەوە شـــوێنی خۆی کە کێشـــەی لە دڵیدا هەبوو، لەمـــەوە بۆی دەرکـــەوت کەئەگەر بتوانێ دوو حاڵەتـــی جیای لەو بابەتانە بەهۆی بڕبڕەی پشتەوە چارەسەربکات، ئەوا دەتوانێ چارەسەریی چەندان نەخۆشیی دیکەی جیاوازیش بکات. ئینجا پاڵمەر دەستی کرد بە باسکردنی تیۆرەکەی کە بریتی بوو لە: هەموو نەخۆشییەک کە هۆکارەکەی کشانێکی کـــەم یاخـــود زۆری دەمارەکانبـــێ ئـــەوا بەجوڵەیەکی بڕبـــڕە دەگەڕێتەوە شوێنی خۆی.

پاشـــان د. پاڵمـــەر لـــە ویلایەتی ئایـــوای ئەمەریکی پەیمانـــگای پاڵمەری تەندروستی بۆ کایرۆپراکتیک کردەوە، پاشان بۆ کوڕەکەی بەجێی هێشت، ئەویش لە ئەمەریکا و کەنەدا ئەم زانســـتەی بڵاوکردەوە و کارییشـــی تێدا کرد. پارتلت پاڵمەری ئەو کەســـەیە کە زانســـتی کایرۆپراکتیکی پێشخست، ئەوەبوو لەساڵی ١٩٠٥زدا پەیمانگای پاڵمەری دامەزراند. هەر ئەویش بوو ئەم شێوە چارەیەی بە هۆی چاپکردن و رادیۆوە بڵاوکردەوە-هەردووکی لەنـاو پەیمانگەکەی خـۆی دامەزراند. هەروەها لەپێشـــی پێشـــەوەی ئەو کەســـانە هەژمار دەکرێ کە تاقیگەی تیشـــکی دامەزرانـــدووە، و لەوکاتەدا

توانی وێنەی تیشکیی دابهێنێ.

جگە لەوانەش توانی گەرمی پێوی بۆ پێوانەکردنی پلەی گەرمی تەنیشتەکانی بڕبڕەی پشت پێشبخات، لەدواییشدا ئامێرەکەی ئەو پێشکەوتوو و ئێستا پێوانەی لەرەی مێشکی پێدەکرێ EEG.

■ **بنەمەکانی ڕێگاچارەکە:**

کایرۆپراکتیک، پێشی دەگوترێ جوڵانەوەی ئێسقان لەجێگای خۆی —دەرهێنانی جزئی– Sublux Ation. لێرە ئەوە دەگەیەنێ کە ئێسقان وادیارە لەجێگای خۆی بەبەراورد لەگەڵ ئێسکی بن خۆی هاتبێتە دەرەوە، ئەمەش بەچاو یا بەدەست یا بەهۆی وێنەی تیشکییەوە دەبیندرێ، ئەم لێکدانەوەیەش تایبەتە بەو ڕووداوەی کە بەهۆی ڕاکێشانی ناسروشتی ماسولکەکان یا نەجوڵاندنێکی پێویست، یاخود جوڵاندنی بەشێوازێکی نا ئاسایی لەگەڵ ئێسقانەکانی دەوروبەری، یا جوڵاندنی بەشێوازێکی نا هاوسەنگ و نارێک.

لەراستیدا ئەم دەرچوونە جزئییە بریتییە لە جیاوازی فەرمانداری لە یەکەی جوڵەی بڕبڕەیەکی دیاریکراو، ئەمەش یا بەهۆی زۆر جوڵاندنەوە پەیدا دەبێ یاخود بە کەم جوڵاندن لە ئاستی سروشتی خۆی.

هەروەها پاڵمەر پێی وابوو کە ئەو وزەیەی لە مێشکەوە دەنێردرێ بۆ بەشەکانی دیکەی لەش لەرێگای دڕکەمۆخەوە ئەنجامدەدرێن کە ئەویش ئەگەر کەمترین فشاری بخرێتە سەر ئەوا کاریگەری دەبێ بۆ کارو فەرمانی ئەو ئەندامەی لەو ڕێگایەوە خۆراکی بۆ دەچێ، ئەم فشارە یاخود گوشینی دەمارەکە دەبێتە هۆی گرژبوون یا کەمبوونی وزە یا زیادبوونی، هەروەها ئاشکرایە ئەم تەفسیرە هۆکاری نەخۆشییەکان وەها ئاسان دەکات بەئەندازەیەک کە دووربێ لەراستییەوە، کەچی ئازارێکی وەک دەرزی یا سڕبوون و ئیفلیجیی لە حاڵەتی فشاری توندی سەر عەسەبەکان

گەواهیدەری ئەوەن کە فشاری بڕبڕەی پشت کە دەکەوێتە سەر عەسەبەکان راستییەکی بەڵگەنەویستە و هۆکاری زۆرێک لەنەخۆشییەکانە.

■ **پەیوەندی نێوان بڕبڕەی پشت و کۆئەندامەکان:**

پارتلـت پاڵمەر سیسـتەمێکی جزئی دامەزراند و لەسـەر بنەمای جووت عەسەبەکانی کە لە بڕبڕەی پشتەوە هاتوونەتە دەرەوە دابەش کرد بۆ ٣١ بـەش، ئەوانەی خۆراک دەگەیەننە بەش و ئەندامە جۆراوجۆرەکانی لەش، کە هۆکاری نەخۆشـییەکان تێیاندا بەدیاردەکـەوێ بەهۆیەوە کەموکوڕی دەکەوێتە بەشـێکی بڕبڕەی پشـت،و لەوێوە ئەو عەسەبە دێتە دەرەوە کە کەوتۆتـە بەرانبـەر ئـەو ئەندام، بەهۆی ئەم سیسـتەمە مێشـک و چاو و گوێچکە و گەروو و غودەی دەرەقی کاریگەری بڕبڕەی یەکەم تا چوارەمیی ملیان لەسـەرە، بەڵام جوڵەی پێنجەم و شەشـەمی بڕبڕەی مل کاریگەری هەیە لەسـەر گەروو و سـییەکان و شـان و قوڵ، کە لەوانەیە بەهۆی ئەو ناوچانەوە دووچاری کۆکەڕەشەببێ.

سیستەمی جزئیی چارەسەرکار توانی سەرنجبداتە بەشێکی دیاریکراوی بڕبڕەی پشت لەجیاتی ئەوەی کە هەوڵبدات هەموو لادانەکان چارەسەربکات، پاشـان پارتلەر پاڵمەر تیۆری سـەرەکی و لاوەکی داهێنا، کە دەڵێ دەبێ چەرەسەرکار لادانە سەرەکییەکان یەکبخاتەوە، پاشان لادانە لاوەکییەکان بۆ خۆیان و بەبێ چارەسەرکردن چاک دەبنەوە.

■ **شێوازی پشکنین:**

چارەسـەرکار سـەرەتا هـەوڵ دەدات هەندێک زانیـاری وەک تەمەن و مێژووی نەخۆشییەکە و چەند شتێکی دیکەی گرنگ کۆبکاتەوە، پاشان بە نیگا پشـکنینێکی بۆ دەکات بۆ ئەوەی جوڵـەی جومگە جیاوازەکان ببینێ، و دەبێ چاویش بە قەدوباڵای نەخۆشـەکەدا بخشێنێ و نیگای بخاتە سەر کەوانەی پێ و درێژی قاچی و باری حەوز و هەر دەرپۆقینێکی ناسروشتی

بڕبڕەی پشت.

پاشان تەختکردنی ئەو شوێنەی کە نەخۆشەکە دەبێ لەسەری پاڵبکەوێ، لەوێدا دەرک بە قەبارە و شێوەی بەرگری و هێزی گەرمی و دەستلێدانی بەشەکانی جەستەیی ژێر پەنجەکانی، کە بریتییە لە پێست و بەز و بەستەرو رایەڵ و ماسولکە و ئێسک و جومگە، و تێبنی کاردانەوەی نەخۆشیش دەکرێ لەکاتی فشار خستنە سەر بەشە جیاوازەکان، بەمەش دەگوترێ لێخشاندنی جێگیر.

پاشان چارەسەرکار دەست دەکات بە پشکنینی نەخۆشەکە بە لێخشاندنی جوڵاوە، کە نەخۆش لەسەری دادەنیشێ و یەکسەر چارەسەرکار دەست دەکات بە لێخشاندن کردن بەپشتی دەستی راست -بۆ نموونە- لەخوارەوەی پشت دەستپێدەکات و بەرەو سەرەوە هەڵدەکشێ، و لەو کاتەشدا دەبێ چەنەگەی نەخۆشەکە بەدەستەکەی دیکەی بگرێ، کاتێکیش گەیشتە بڕبڕەی یەکەمی مل دەبێ بە پەنجەی گەورە و شەهادە بیگرێ و پاڵی پێوەبنێ بۆ پێشەوە بۆ ئەوەی دەرک بە بارەکەی بکات لەگەڵ کەللەسەر، پاشان جومگەکانی دواوەی بڕبڕەکانی مل بەدەست دەپشکنێ و لەهەمان کاتدا دەبێ ملی نەخۆشەکە بۆ هەردوو لاو بەشێوەی بازنەیی بجوڵێنێ، ئینجا پەنجەیەکی دەخاتە سەر شوێنە دەرپۆقیوەکانی بڕبڕەی پشت و جوڵاندنەوەی بەشی نزیک سینگ و بەشێوازێکی تایبەتیی، بەو هۆیەوە دەتوانێ هەموو لادانێکی ئەو ناوچەیە بدۆزێتەوە، پاشان دەتوانێ شوێنی پێشەوە و دواوە بدۆزێتەوە بە گرتنی جومگەکە بەیەک دەست و دانانی دەستەکەی دیکەی لەسەر شوێنی دواوەی، لەو بارەشدا دەبێ نەخۆشەکە ئەژنۆی بەرەو لای سینگی بەرزبکاتەوە.

سەرەڕای ئەوەی کە نەخۆشییەک بەهۆی لادانی بڕبڕە یاخود بەهۆکاری دیکەوە پەیدابووە، ئەوا چارەسەرکار بەم پشکنینە دەتوانێ ئەو جومگانە

بدۆزێتەوە کە پێویستیان بە راستکردنەوە هەیە، پاشان لەوانەیە داوا لە نەخۆش بکات وێنەیەکی ئەشیعەیی بۆ بگرێ، ئەوکاتە بڕیار دەدات کە چارەسەری بەهۆی کاریۆپراکتیکەکە سوودی هەبووە یان نا.

چارەسەریی:

لەدوای ئەوەی کە چارەسەرکار توانی بەهۆی لێخشاندنی دەستییەوە شوێنە ئەستووربووەکانی بڕبڕە بدۆزێتەوە، دەست دەکات بەچارەسەریی. راستکردنەوەی بنەرەتی لەکاریۆپراکتیک کە پێشی دەگوترێ رێکخستنەوە، بریتییە لەجولەیەکی لەناکاوی جومگە بە شێوەیەک کە جومگەکە جیادەکەیەوە و بەڕەڵلای دەکەی، و نەخۆش گوێی لەدەنگی قرچەقرچی ئێسقانەکانی خۆی دەبێ.

لەکات و ساتی راستکردنەوەکە دەبێ نەخۆشەکە تا ئەو پەڕی خۆی شل و خاوبکاتەوە، ئەم جۆرە چارەسەرییە خێرا و بێ ئازارە، پاشان بەبێ خۆ خاوکردنەوەو شلکردنەوەی نەخۆش چارەسەرییەکە بەئەنجام ناگات.

ماوەی چارەسەرییەکە:

یەکەم سەردانی کردنی چارەسەرکار پێویستی بە ٢٠-٤٠ خولەک و زیاتر هەیە، بەتایبەتیش ئەگەر پێویستی بە وێنەی تیشکیی هەبوو، بەڵام ئەوانی دیکە ١٠-٢٠ دەقیقەیەک دەخایەنن، بێگومان بەگوێرەی جۆری نەخۆشییەکە گۆڕانکاری لەو کاتەدا هەیە، هەروەها ماوەی نێوان سەردانیکردنەکانیش هەر جیاوازییان هەیە، بەڵام بەتێکڕایی تەنها یەک حەفتەیە.

■ خۆراک و ئازاری جومگە

خۆراک هۆکارێکی گرنگە لە چارەسەری هەوکردنی جومگەکان. ئەم رایەش بنیاتنراوە لەسەر ئەو لێکۆڵینەوە و توێژینەوە و تاقیکردنەوانەی کە د. فیلیپ لەماوەی نیو سەدەدا ئەنجامی داون.

لەشی مرۆڤ لەچەند ماددەیەکی ئەندامی کیمیایی پێکهاتووە، و لە

رۆژگاری سروشتیشـــدا بـــەردەوام ئـــەم ماددانـــە بەكاردەبات، و پاشـــان دووبـــارە بەهۆی شـــكاندنەوەی خـــۆراك و كرداری تێكـــدان و بنیاتنانەوە (میتابۆلیزم) دروستیان دەكاتەوە، بۆ ئەوەی لەش بە تەندروستی و ساغی بهێڵینەوە دەبێ بەردەوام خۆراكی تەندروســـت و هاوسەنگی پێببەخشین، بـــۆ ئەوەی ئەویـــش بتوانێ جارێكی دیكـــە ئەو ماددانە دروســـت بكاتەوە كـــە پێشـــتر بەكاری بردوون. لەبەر ئەوە ئێمـــە بەری ئەو خۆراك و بەری ئـــەو خواردنەوانـــە و ئەو هەناســـانە و ئەو بیركردنەوانەیـــن كە بەردەوام بەكاریاندەهێنین.

لەشـــی مرۆڤ توانای ئـــەوی هەیە كە جارێكی دیكە خـــۆی بینابكاتەوە، تەنانەت لەدوای چەندین ســـاڵی بێهێزی و نەخۆشـــی و دەردەســـەری كە بەهۆی زیادەڕەویی یا خراپ بەكارهێنانەوە پەیدابووبێ، ئەمەش لەكاتێكدا دێتە بەرهەم كە ژینگە و دەوروبەر و خواردنی تەندروســـت و ســـەرچاوە سروشـــتییەكان هەمـــوو دەســـتەبەربن. چونكـــە دوو جۆر خـــۆراك هەیە: خۆراكی سروشـــتی و خۆراكی دەســـتكرد. خۆراكی سروشتی ئەوەیە كە یارمەتـــی ژیـــان دەدات و چالاكی پەیدا دەكات و توانـــای بەرگەگرتن زیاد دەكا و لەهەمـــان كاتیشـــدا یارمەتـــی مرۆڤ دەدات كە بتوانێ ئەو ســـاغی و تەندروســـتییەی لەرابردوودا لەدەســـتی داوە بگێڕێتەوە، بەڵام خۆراكی دەســـتكرد، كاریگەری خراپی دەبێ لەســـەر فەرمانـــی ئەندامەكانی لەش و زوو یـــا درەنگ تووشـــی نەخۆشـــیی دەكات، چونكە تێبینـــی ئەوە دەكەین كە خۆراكی سروشـــتی نزیكە لە سروشـــت: لە باغ و چیمەن و بێســـتان و، ئەوانیش پێداویستییەكانی خۆیان لە خۆڵ و هەواو خۆر و بارانەوە وەدەست دەهێنن. ئەو سروشـــتەی كە خودای گەورە خەڵقی كردووە ئەم پێكهاتانە بـــە تووخمـــە جۆراوجۆرەكانییـــەوە بەكاردەهێنێ، بۆ ئـــەوەی خواردنێكی گونجاومان بۆ دەســـتەبەربكەن. ئەم خۆراكە سوودبەخشـــە و بەئاسانیش

هـــەرس دەبێ، کەچـــی دەبینین چەندین ملیۆن کەس بەدەســـت هەوکردنی جومگەکانـــەوە دەناڵێنن، هەموو ســـاڵێکیش ئەم ژمارەیـــە لەزیادبووندایە، هەموو لەبەر ئەوەیە کە خەڵک ڕۆژ لەدوای ڕۆژ زیاتر خواردنی دەستکرد دەخۆن.

■ لەشی مرۆڤ ئامێرێکی هەستیارە:

زۆربەی خەڵک دەرک بەوە ناکەن کە لەشی مرۆڤ زۆر ناسکە و لەهەمان کاتیشدا بریتییە لە کارگەیەکی کیمیایی ئاڵۆز. ئەگەر هەر مادەیەکی خۆراکی ناسروشـــتیمان خستە ناوی ئەوا کرداری میتابۆلیزم یەکسەر سەرەو ژێر دەبێتەوە.

شـــوفێری ئۆتۆمبێل هەمیشـــە هـــەوڵ دەدات کە ســـووتەمەنییەکی باش بکاتە ئۆتۆمبێلەکەیەوە، هەرگیز بیریش لەوە ناکاتەوە کە بەنزینەکە بە ئاو بگۆڕێتەوە، یاخود بەنزین و ئاو تێکەڵبکات، یا هەر شـــلەیەکی بوێ بیکاتە ناو تانکییەکەیەوە.

بەڵام ئەم ئیشـــە لە مرۆڤدا بەداخەوە جیاوازی هەیە، چونکە دەبینین ئەم لەشـــە ئاڵۆز و هەســـتیارە ئەو هەموو گرنگییەی پێنادرێ. کەم کەس هەیە بیر لەوە بکاتەوە کە ئەو خۆراکەی دەیخوا گرنگ نییە تامەکەی چییە، بەڵکو هەموو بیر لەتامی خۆش دەکەنەوە و سوودەکەی پشتگوێ دەخەن.

هەموو ئەو شـــتانەی کە کارگەکان دروســـتی دەکەن دەیکڕێ و دەیخوا، مەســـەلەی ڕێکلام و هۆکارەکانی زۆر کاریگەرییان لەسەری هەیە. کەچی هەرگیـــز بیـــر لەوە ناکەنەوە کە ئەم خۆراکە تا چەندە لەگەڵ لەشـــی ئەودا گونجـــاو و بەســـوودە و تا چەند پێویســـتی پێی هەیە، ئەمـــەش لەکۆتاییدا دەبێتە هۆی زیانێکی زۆر گەورە کەبەر لەش دەکەوێت و ئینجا تەندروستی و ساغی و هێز و چالاکییەکانی هەموو لەدەست دەدات.

■ **بنچینەی خۆراکی تەندروست:**

میــوە و ســـەوزەی نوێ و زەڵاتـــە و پاقلەمەنی و بنـدق و ئارد دەتوانن بەتەنها ببنە بنچینەی خۆراک، هەروەها پێویســـتە ســـەوزەی تازە لەماددە سەرەکییەکانی سەر سفرەبێ، چونکە زۆربەیان بەسوودن و زوو هەرس دەبن. دەشـــتوانین بەئارەزووی خۆمان جۆرەکانیان بگۆڕین، و هەموویان بەسوود و تێرکەر و دەوڵەمەندن بە ڤیتامین و کانزاکان و خاوەنی بەهایەکی بــەرزی خۆراکیین، و ئینجــا رێگرێکی کاریگەری گیــران و قەبزبوونن، و تامێکی خۆش و بەلەزەتیشییان هەیە.

سودەکانی گێزەر و کەرەوز و خەیار و پیاز و سیر و توور و کاهوو و مەعدەنووس و پوونگ و ســپێناخ و کولەکە و تەماتەو،،، زۆر گەورەیە و بەپارە ناقەبەڵێندرێ. دەبێ خۆشمان لە سەوزەی قووتووبەند دووربگرین، چونکە زۆربەیان خوێ یا شـــەکری ســپیان تێدایە و چەندین جۆر مادەی کیمیاییشــیان تێدایــە بــۆ ئەوەی ئێکســپایەر نەبــێ، هەموو ئــەم ماددانە زیانبەخشن و زیان بە جومگەکان دەگەیەنن.

د. میخائیــل گێربــەر کە یەکێکــە لەزاناکانی بواری خــۆراک، دەڵێ: ٩٣٪ ڤیتامین و کانزا و ئەنزیمەکان بەهۆی دەست کردیی و قووتووبەندییەکەی لەناو دەچێ.

جۆری ســـەوزەی تازە گۆڕانکاریان تێدایە، پێویســـتە مرۆڤ هەرە چاک و گونجــاوەکان هەڵبژێــرێ: دەبینین گێزەر و کــەرەوز و خەیار و کاهوو مەعدەنــووس و پیاز و توور و ســپێناخ و باینجان و کوولەکە و کەلەرەم و پەتاتە هەموویان تاقیکراونەتەوەو دەرکەوتووە کە هەموویان ســوود و قازانجییان لەدابەزاندی ئێش و ئازاردا هەبووە. شــتێکی سروشتیشــە کە نەخۆش ئارەزووی جۆری دیکە بکات، لێرەوە دەتوانین پلەبەپلە ئەو جۆرانە زیادبکەین کە حەزی لێیانە، بەمەرجێک لەیەک جۆر زیاتر نەبێ و پێویستە

لەسەری کە هەرچی ئارەزووی دەکات بە هوشیارییەوە تاقیبکاتەوە.

■ **خواردنی گەرم:**

بەگوێـرەی توانا دەبــێ خواردنــەکان گەرمبن چونکە ئەگەر ســاردبوو ئــەوا جولەی ئەنزیمەکان پەک دەخات. ئاشکراشـــە کــە هەڵگرتنی خۆراک لە ناو ســەلاجەدا دەبێتە هۆی لەدەســتدانی وزە و ســوودەکانی. ئەمەش ســەلمێندراوە کە گەرمکردنەوەی خــۆراک دەبێتە هۆی گێڕانەوەی وزە و سوودەکانی.

■ **دانەوێڵە:**

دانەوێڵــە لەقووتووکــراوەکان هەر هەمووی خــوێ و هەندێکی دیکەیان شــەکریان تێدایــە، خواردنیشـــی زیــان بــەو نەخۆشــانە دەگەیەنــێ کــە هەوکردنــی جەومگەییان هەیە، بەڵام هەندێک لــەدوای دڵنیا بوون لەوەی کە هیچ ماددەیەکی کیمایی تێنەکراوە، باشترە لەوانی دیکە، لەهەمووشیان گرنگتر:

ساوار Buck Wheat– گەنمەشامی Millet

خرپۆکە – دانەوێڵەی رەش – برنجی رەش

■ **سەرچاوە سروشتییەکانی پرۆتین:**

بندق و هاوشــێوەکانی هەموویان دەوڵەمەند بە پرۆتین، بندق تێرکەر و ئارەزووبەخشــە، وەها چاکترە بۆ ئەو کەسانەی کە هەوکردنی جومگەیان هەیە و بادەم و تۆوی گوڵەبەڕۆژە بخۆن، کارێکی سروشــتییە کە توێکڵە تەنکەکەی بادەم دەبێ فڕێبدرێ ئینجا بخورێ، بۆ ئەم مەبەستە دەبێ چەند دەقیقەیەک بــەر لەخواردنی بادەمەکە بخرێتە ناو ئاوێکی گەرم بۆ ئەوەی بەئاســانی بتوانین توێکڵەکەی لێ دابماڵین. لەراستیشدا تۆوی گوڵبەڕۆژە و بادەم دەوڵەمەندن بە پرۆتین و کانزاکان.

■ **رۆن:**

لەکاتــی پەیدابوونی هەوکردنی جومگەکان دەبێ خۆمان لەهەموو جۆرە چــەوری و رۆنێک بەدوور بگرین، بەتایبەتیش رۆنە تێرەکان، بەڵام رۆنی زەیتوون سوودێکی باشی هەیە.

■ **کاربۆهیدرات (نان)**

زۆربەی جۆرەکانی نان خوێی تێدەکرێت و هەندێک ماددەی دیکەشــیان بۆ زیاد دەکرێ تاکو بەنەرمیی و تەڕی بمێننەوە، بەڵام ئەم خوێ و ماددانە زیانیان هەیە بۆ تەندروستی نەخۆشەکەو، نانی جۆ چاکترە لەنانی گەنم و نانی سورکراوە باشترە لە نانی ئاسایی، چونکە برژاندنی نان دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی نیشاستە و کاریگەری خوێ.

■ **کاربۆهیدرات (پەتاتە):**

پەتاتــە یەکێکە لەخۆراکە هەرە بەســوودەکان بۆ نەخۆشــی هەوکردنی جومگــەکان، بــەڵام بەمەرجێک بە ســادەیی بخــورێ نەک لەنــاو رووندا سووربکرێتەوە، تاکو نەبێتە هۆی زیادبوونی کێش.

■ **رۆنەکەرە:**

نابێ ســوێربێ- زۆربەی ئەو رۆنەکەرانەی لەبازاڕدا هەنە سوێرن، ئەم جۆرەشیان بۆ هەوکردنی جومگەکان زۆر مەترسیدارە.

■ خواردنەوەکان:

گرنگتریــن توخمەکانــی قاوە بریتییە لــە کافیین. کە ئــەوەش مادەیەکی زیانبەخشــە، ئەگــەر قــاوە بە شــەکرەوە بخورێتــەوە ئــەوا دەبێتە هۆی هەوکردنی جومگەکان، بۆیە دەبێ لێی دووربکەوینەوە، سەرەڕای ئەوەش کارگــەکان بۆ مانەوە و ئێکســپایەر نەبوونیان هەندێک مادەی کیمیایی بۆ هەندێک جۆر شیر زیاد دەکەن و ئەم مادده کیمیاییانە کاریگەری خراپیان

هەیە بۆ هەوکردنی جومگە.

قاوەی سـۆیا- بریتییە لەو قاوەیەی کە لە پاقلەی سۆیا دروست دەکرێ و سـەرەتا دەبرژێندرێ و ئینجا دەهاڕدرێ و، ئینجا بە هەنگوین شـیرین دەکـرێ، لەگـەڵ کەمێک شـیری کەمچەوری زۆر بەتامـی دەکات، مرۆڤ لەجیاتی قاوەی ئاسایی دەیخواتەوە.

■ **شەربەتی گێزەری تازە:**

بە خواردنەوەیەکی تەندروست دادەندرێ کە پڕیەتی لە ماددە خۆراکییەکان. تامی خۆشـەو بەهایەکی خۆراکی بەرزیشـی هەیە بـۆ گەورە و بچووک، و بۆ هەموو ئەو کەسـانەی دووچـاری هەوکردنی جومگەکان و هەندێک جۆری دیکەی نەخۆشیی هاتوون زۆر بەسوودە.

چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە بە خۆراک و گیا

■ **ئاستی شەکری ناو خوێن**

زۆربەمان ژیانێکی ئاسایی دەگوزەرێنین، بەیانیان لەخەو هەڵدەستین و خواردن دەخۆین و پاشان بەرەو ئیشەکانمان دەڕۆین، ئینجا کە لەئیش گەڕاینەوە جارێکی دیکە بۆ نیوەڕۆ خواردن دەخۆینەوە، لەکۆتایی رۆژەکەشدا دەگەڕێینەوە ماڵەوە شیو دەخۆین، لەگەڵ ئەندامانی خێزان دۆست و برادەران دادەنیشین، پاشان دەچینە ناو پێخەف و تا رۆژی دواتر دەخەوین.

■ **خواردنی خۆراک:**

هەندێک جار زیاد لەپێویستیی خۆمان خۆراک دەخۆین، هەندێک جاریش هیچ شتێک ناخۆین، واتە ئێمە بەگوێرەی حەز و ئارەزووی خۆمان دەژین،

لەگەڵ خۆگونجاندنی ئەو ڕێژە بەرزەی لەشمان، کەچی ئێمە هەست بەهیچ بێزارییەک ناکەین.

بەڵام هەندێک کەس هەن ناتوانن ئەمە پیادە بکەن، چونکە ئەگەر ژەمێک خواردنیان لەدەست چوو ئەوا یەکسەر هەست بە بێهێزیی و سستی و خاوبوونەوەی ماسولکەکانیان دەکەن، تەنانەت لەوانەیە نەتوانن ئیشەکانی خۆشیان بکەن، بۆیە ئێمە ئەوانە بەلاواز لەقەڵەم دەدەین، لەراستیدا لەوانەیە بەهێزبن، بەڵام دەزگای ڕێکخەری شەکری ناو لەشیان لەوانەیە بەشێوەیەکی ڕێکوپێک کار نەکات. ئەم کەسانە ناتوانن بەرۆژووبن و بۆ ماوەیەکی زۆر لەخواردن دووربکەونەوە، بەڵکو دەبێ لەکاتە دیاریکراوەکاندا خواردن بخۆن، ئەگەر ئەوە نەکەن ئەوا یەکسەر نەخۆش دەکەون، لەوانەشە لەرووی سۆزداریشیەوە بێزاربن و زۆر بەخێراییش هەست بە ماندووبوون بکەن، تووشی سەرەسوورە بن یا بەرچاویان تاریک دەبێ یا ئاوێکی زۆر دەخۆنەوەو پاشان میزێکی زۆریش دەکەن، یا لەوانەیە خواردنێکی زۆر بخۆن، لەهەمان کاتیشدا دووچاری لەرزین و بێهێزیی و کەمبوونێکی لەرادەبەدەری کێش دەبنەوە.

■ **هۆکار کەموکورپییە و دەبێ چاودێری بکرێ:**

بەدڵنیاییەوە کە لە لەشی ئەو کەسانەدا کەموکوڕیەک هەیە و دەبێ پێی بزانن. لەوانەیە نەخۆشەکە هەست بەوە نەکات کە ئەم کەموکورپییە نەخۆشییەکی ترسناکە، بۆیە چارەسەرییەکە یا دوا دەخات، یا پشتگوێی دەخات، تا ئەو کاتەی هەست بە مەترسییەکانی دەکات.

کچێک هەبوو ئاوی زۆری نەدەخواردەوە بەڵام لەناکاو برادەرەکانی سەرسام کرد بەوەی کە لەسەر نانخواردن ٣-٤ پەرداخ ئاوی لەسەر یەک دەخواردەوە، هەموویان سەرەتا پێیان وابوو کە ئەمە تەنها گاڵتەیەکە، بەڵام ئەم کچە دووپاتی کردەوە کە ئەمە گاڵتە نییە، چونکە بەکەمترین

جوڵە هەستی بەماندووبوون دەکرد، لەدواییدا وای لێهات رۆژانە ٥-٦ ژەم خۆراکی دەخوارد، کەچی هەمیشـــە کێشــی لەکەمی دەدا، پاشــان تووشی نەخۆشی هات و چیدیکە نەیتوانی بەردەوام بێ لەکارەکەیدا، ئینجا راوێژی بەپزیشک کرد، کە دەبوایە پێشتر ئەم کارەی بکردبایە.

لەدوای ئەوەی پزیشــک پشــکنینێکی گشــتی بۆ ئەم کچە ئەنجامدا، بۆی دەرکەوت کە رێژەی شــەکر لە خوێن و میزدا زۆر بەرزە، هەروەها ئەمە چەنــد کەموکورِیەکــی لە پێکهاتەی شــلەکانی لەشــیدا پەیداکــرد. لەدوای وەرگرتنی چارەســەری خۆشــبەختانە باری تەندروســتی رووی لەباشی کرد- کە دووچاری نەخۆشی شەکرە ببوو.

نیشانەکانی شەکرە بەئاشکرایی لە هەموو نەخۆشەکاندا بەدیار ناکەون:

نیشــانەکانی ئەم نەخۆشــییە بەئاشــکاریی لە هەموو نەخۆشێکدا بەدیار ناکــەوێ، هــەروەک لەو کچەدا روویــدا. چونکە هەندێک تەنها هەســت بە ماندووبــوون دەکەن، هەندێکی دیکەیان دەبێ چاویلکە بەکاربهێنن ئەگەرنا بەچاکی نابینن، هەندێک نەخۆشی دیکە پێستیان دەخورێ، بەتایبەتی پێستی دەوری ئەندامــی زاوزێ. ئەگەر نەخۆشــەکە منداڵبوو لەنــاو پێخەفەکەیدا میزی زۆر دەکات. بەگشتی ئەگەر ئەم نیشانانە بەدیارکەوتن:

- تێنوێتی زۆر و میزکردنی زۆر.
- کەمبوونی کێش- لەگەڵ خواردنێکی ئاساییدا.
- بێهێزی و دابەزینی توانای بینین.

ئەوکاتە دەبێ بیر لەوە بکرێتەوە کە هۆکارەکەی نەخۆشیی شەکرەیە.

■ **زاڵبوون بەسەر نەخۆشی شەکرە:**

ئەگەر کەسێک دووچار نەخۆشی شەکرە هات ئەوە مانای ئەوە ناگەیەنێ کە تاهەتایە لێی نابێتەوە، چونکە دەرمانەکانی ئێستا وا لە نەخۆش دەکات کــە ژیانێکــی ئاســایی بــژی. چاکترین نموونــەش بۆ ئەمــە چیرۆکی بێڵ

تالبێرت یاریکەری تێنسە، کاتێک بێڵ لەتەمەنی ٩ ساڵیدابوو، باوکی تێبینی کرد کە کێشــی بــەردەوام کەمدەبێتەوە، و ئاوێکــی زۆریش دەخواتەوە و بەردەوامیــش هەســتی بەتێنوێتی دەکــرد، و باوکی بردییە لای پزیشــک، پاشــان بۆ نەخۆشخانە، بۆیان دەرکەوت کە ئەم منداڵە تووشی نەخۆشیی شەکرە بووە.

ئەوکاتە پزیشــک بۆی روونکردنەوە کە لەشــی پێویستی بە شلەیەکە کە پێی دەگوترێ ئەنســۆلین بۆ ئەوەی شــەکرە زیادەکانی لەشی بسووتێنێ، ئەم ئەنســۆلینەش ئەندامێکی لەش دەریدەدات کە پێی دەگوترێ پەنکریاس و دەکەوێــت پشــت گــەدە لە ناوەڕاســتی زگ، ئــەم ئەنســۆلینە یارمەتی هاوسەنگی و رێژەی شەکری ناو خوێن دەدات، بەڵام پەنکریاسی هەندێک کەس رێژەیەکی پێویست ئەنسۆلین دەرنادات، بەمەش ئاستی شەکر بەرز دەبێتەوە لەخوێن و پاشــان بۆ ناو میز دەگوازرێتەوە، ئەگەر ئەم بارەش درێژەی کێشا ئەوا دووچاری بێهێزی و لەرزین دەبێ، ئەگەر چارەسەریش وەرنەگرێ ئەوا بەرەو مەرگی دەبات.

دایک و باوکی بێڵ خۆیان بەدەســتەوە نەدا و دەســتەوئەژنۆ دانەنیشتن بەڵکو زۆر زیرەکانە چاودێری منداڵەکەیان کردو هەمیشە رێسای خواردنی تەندروستیان فێر دەکرد بۆ ئەوەی ژیانێکی ئاسایی وەک منداڵەکانی دیکە بــژی، بــۆ ئەمەش بەراوێژی پزیشــک خواردنیان بۆ دەستنیشــان کرد، و هەموو رۆژێکی دەرزییەکی ئەنســۆلینیان لێدەدا. ئینجا پزیشکەکان هانیان دەدا کــە جۆرێــک لەوەرزش ئەنجــام بدات، لەبەر ئــەوەی حەزی لەتێنس بــوو، تێیــدا ســەرکەوتوو و کارامەبــوو، لەچەند ســاڵێکی کەمــدا بوو بە بەناوبانگترین یاریزانەکانــی جیهان، وەک ئەوەی هیچ نەخۆش نەکەوتبێ.

بۆ هەر کوێیەکیش بچێ شووشەیەکی ئەنسۆلین و دەرزییەک لەگەڵ خۆیدا دەبات، لەگەڵ هەندێک ئەلکهول بۆ پاککردنەوەی شوێنی دەرزی لێدانەکە،

ئێستا زۆر بەئاسایی دەژی و هیچ کێشەیەکی نییە.

■ **مێژووی نەخۆشی شەکرە:**

هەزاران ساڵە نەخۆشی شەکرە هەیە، بەڵام تەنها ٢٠٠ ساڵە پزیشکەکان دەرکــی ئەوەیان کردووە کە نەخۆشــی شــەکرە میزەکــەی بڕێکی زۆری لەشــەکر تێدایــە، هەرچەنــدە نەشــیان دەزانی کــە چۆن ئەم نەخۆشــییە چارەســەربکەن. لــە ٨٠ ســاڵ لەمەوبــەرەوە پزیشــکەکان دەرکیــان بــە هۆکارەکانی ئەم نەخۆشــییە کرد، ئەوەبوو پزیشــکێکی هۆڵەندی کەناوی لینگرهانس بوو ئەوەی دۆزیەوە کە لەلایەکی پەنکریاس بەشــێک هەیە کە پەیوەندی بە نەخۆشــیی شــەکرەوە هەیە، بۆی دەرکــەوت کە ئەگەر ئەو بەشەی لە پەنکریاسی ئاژەڵ لێبکرێتەوە ئەوا بەخێرایی تووشی نەخۆشیی شەکرە دەبێ.

■ **دۆزینەوەی ئەنسۆلین:**

لەساڵی ١٩٢١ز هەردوو پزیشکی کەنەدی باتل و بست، داهێنانێکی زۆر گەورەیان ئەنجامدا، ئەویش دۆزینەوەی ئەنســۆلین بوو-دەرمانێکە ئەگەر چارەســەری نەخۆشــەکە نەکات ئەوا دەتوانێ گەمــارۆی بدات و ڕێژەی شــەکر لەخوێندا جێگربکات- بەمەش توانرا یارمەتی چەندین ملیۆن کەس بدرێ لەوانەی کە تووشــی نەخۆشی شــەکرە هاتوون تا بگەڕێنەوە سەر گوزەراندنی ژیانێکی ئاســایی، لەسەردەمی ئێستاشماندا ئەم دۆزینەوەیە بــە گرنگترین بەرهەمی پزیشــکی دادەنرێ لەجیهانــدا، چونکە بووە هۆی مانەوەی زۆرێک لەو کەسانەی کە لەمەرگ نزیک ببوونەوە.

نەخۆشــی شەکرە دەتوانێ ســوود لەهەندێک جۆری خۆراکی سروشتی وەربگــرێ. چونکــە لەکاتــە ئاســاییەکاندا لــەش خۆراکــی وەک شــەکر و نیشاســتەمەنی دەگــۆڕێ بۆ وزەیــەک کە بەهۆی جولــە و چالاکییەوە دەردەبڕدرێ، بەڵام نەخۆشی شەکرە ناتوانێ ئەمە ئەنجام بدات، هەروەها

ناشــتوانێ ئــەم مادانە لــە ناو لەشــیدا کۆبکاتــەوە، چونکــە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکری ناو خوێن و ئینجا گورچیلەکان هەوڵدەدەن کــە ئــەم ماددانە لەگەڵ میزدا فڕێ بدەنە دەرەوە، بەڵام لەگەڵ ئەمانیشــدا زۆرێک لە مادده پێویســتەکان دەردەدەن کە پێویســتن بۆ گەشــەی لەش، بەمــەش ســەرجەم کارلێکــە کیمیاییەکانی لەش کەمورکــوڕی تێدەکەوێ، هەموو ئەمانە بەهۆی نەبوونی چەند دڵۆپە ئەنسۆلینێکەوە روو دەدەن.

نیشانەکانی نەخۆشیی شەکرە:

تینوێتییەکــی زۆر، برســێتیەکی زۆر، زۆر میزکــردن، کەمبوونــی کێش، ماندووبوون، خورانێکی زۆر، پەیدابوونی ئازار لەهەموو ناوچەکانی لەش بۆ نموونە پەنجەکان، درەنگ چاکبوونەوەی برین و داڕووشان.

ئەگەر ئەم نیشــانانە یاخود یەکێکیانــت لەخۆتدا بەدی کرد ئەوا لەوانەیە تووشی نەخۆشیی شەکرە بووبیت، لەوانەشە سەرەتا ئەم نیشانانە سووکبن، کەچــی لەناکاو بــەرەو خراپی دەڕوات. وەها باشــترە کــە لەکاتی بوونی ئەو نیشــانەی سەرەوە یەکسەر ســەردانی پزیشک بکە، چونکە سەرەڕای بوونی چارەسەرییەکان کەچی نەخۆشیی شەکرە شتێک نییە کە بەسووکی وەربگیرێ و وەک هەر نەخۆشــییەکی دیکەی ئاســایی تەماشای بکرێ، و بە هەشتەمین نەخۆشی مەترسیداری مرۆڤ دادەنرێ. ئەوەش لەکاتێکدایە ئەگەر پشتگوێ خراو گرنگی پێنەدەرا، بەڵام ئەگەر چارەسەریی بۆ وەرگیرا و چاودێریکرا ئەوا نابێتە جێگای مەتریسی و دەتوانێ ماوەیەکی درێژ بژی و خــۆی لەهەموو کاریگەرییە خراپەکانیش دوور بکەوێنێتەوە، چونکە ئەم موزاعەفاتانە لەخودی نەخۆشییەکە خراپترن: بوورانەوەیەکی درێژخایەن، تووشبوون بە گانگریا، رەقبوونی دەمار و کزبوونی چاو.

نەخۆشیی شەکرە لە هەر تەمەنێکدا بێ دووچاری مرۆڤ دەبێ بچووک بــێ یاخــود گەورە، نێر بێ یاخود مێ، زۆرێک لەو کەســانەی کە باوانیان

هەیانبووە تووشــی شــەکرە دەبن، بەڵام زیاتر لەتەمەنی ٤٥ ساڵی بەرەو ســەرەوە پەیدا دەبێ، بەتایبەتیش ئەگەر قەڵەوییەکەیان لەسەرووی کێشی ئاساییەوە بێ. ئافرەتیش لەپیاو زیاتر تووشی ئەم نەخۆشییە دەبنەوە.

شەکرە نەخۆشییەکی درێژخایەنە:

شــەکرە نەخۆشــییەکی درێژخایەنــەو تا ئێســتا زانســت نەگەیشــتۆتە چارەســەرییەکی یەکجارەکی بۆی، بەڵام هەندێک چارەســەری و دەرمان هــەن بەهۆیانــەوە دەتوانرێ زاڵبیــن بەســەریدا، وەک خواردنی جۆرێکی تایبەت لە خۆراک، لەکاتی زۆر پێویستیشدا بەکارهێنانی ئەنسۆلین گرنگە. ئەگەر نەخۆشەکە زیرەک بێ دەبێ گوێ لە ئامۆژگاریەکانی پزیشک بگرێ، ئەو کاتە وەک هەرکەسێکی دیکە ژیانێکی ئاسایی و بەئاسوودەیی دەژی.

■ **ئامۆژگاریەکانی پزیشک:**

لەئامۆژگارییە گرنگ و بەســوودەکانی پزیشــک ئەوەیە کە دەبێ مرۆڤ بەردەوام پشکنین بۆ لەشی خۆی بکات-ساڵی جارێک، ئەم پشکنینە دەبێ میزیش بگرێتەوە تا بزانێ رێژەی شەکری ناو میزەکەی چەندە. ئەم پشکنینە زۆر ئاســانە، بەڵام ئەنجامەکانی زۆر گرنگن. وەها باشــترە ئێستا گرنگی بــە تەندروســتیمان بدەین نەک هەڵیبگرین بۆ ئاییندە کە ئەوکاتە ئێشــەکە لەدەســت دەردەچێ. چەندین ملیۆن کەس لەجیهاندا هەن کە لەســەرەتای نەخۆشــیی شــەکرەدان، بەڵام ئاگادارنین، کەچی دەبینین پشکنینێکی زۆر ئاســان لەوانەیە راستیی نەخۆشــییەکەت بۆ دەربخات و دەتوانی بەهۆی ئەم پشکنینەوە زۆرێک لە ئێش و ئازار و خەرجی و ناسۆری لە ئاییندەدا لەخــۆت بەدووربگــری. کاری ئەمــڕۆ مەخــەرە بەیانی، چونکــە ئەمە بۆ تەندروستی تۆ دڵنیاییترە.

■ **شەکر و کاریگەری لەسەر لەش:**

لەشی مرۆڤ وەها دارێژراوە کەلەگەڵ کاربۆهیدراتدا هەڵسوکەوت بکات

(شـــەکرەمەنی و نیشاستەمەنی). سەرەڕای توانای لەشمان لە بەکارهێنانی پرۆتیـن و چـەوری بـۆ وەدەسـت هێنانـی وزە، کەچـی کاربۆهیـدرات بەسووتەمەنییەکی ئاسان و زۆرتر هەژمار دەکرێ (دووکەڵ و پاشماوەی نییـە). رووەکـەکان بەهۆی تیشـکی خۆرەوە ئەم کاربۆهیدراتە دروسـت دەکەن، ئەویش بەهۆی ئاوێتەیەکی کاربۆنی –هایدرۆجین و ئۆکسجین.

ئەو ئاوەی کە لە رەگەکانیاندا هەیە هایدرۆجین و ئۆکسجین دەگەیەنێتە رووەک و لەهەمان کاتیشدا دووەم ئۆکسیدی کاربۆنی هەواش هەڵدەمژێ. گەشـەی رووەک بەشـێوەیەکی بنەڕەتی پشت بە کاربۆهیدرات دەبەستێ. ئێمە کاربۆهیدرات دەخۆین، لەکاتی بوونی ئۆکسجینی هەواش و هەڵمژینیدا دەست دەکەین بە هەڵوەشاندنەوەی کاربۆهیدرات، پاشان ئەو وزەخۆرەی کـە لەلەشـماندا کۆبۆتەوە بەرەڵـڵا دەکەین و، بەمەش وزە بۆ جەسـتەو مێشک پەیدا دەبێ.

کاتێک کاربۆهیدارتی ئاڵۆزی وەک دانەوێڵەی کامل دەخۆین، فاسـۆڵیا یا نیسک، یا کاربۆهیدراتی ساکاری وەک میوە، لەش فەرمانەکانی سەرشانی خۆی بەئەنجام دەگەیەنێ، کە ئەم خۆراکانە دەخوات و پاشانیش وزەیەکی تـەواو دەردەدات. لـەوەش زیاتـر، هەموو ئەو کردارانەی هەرسـکردن و میتابۆلیـزم هەیە لەناو ئەم خواردنانەدا بوونیان هەیە، لەهەمان کاتیشـدا جۆرێکـی دیکـەی کاربۆهیـدرات تێدایە کە هەرسـکردنی ئاسـان نییە، بە جۆرێک لە جۆرەکانی ریشـاڵ هەژمار دەکرێ Fibrfe، کە ئەمەش یارمەتی کۆئەندامی هەرس دەدات کە بەئاسانی ئیشەکانی خۆی ئەنجام بدات.

■ **خواردنی خۆش (شیرین):**

لەو کاتەی پشیلە ئارەزووی خواردنی پرۆتین دەکات، مرۆڤ بەشێوەیەکی بنەڕەتـی بیری بۆ لای تامی کاربۆهیدرات دەچێ. ئەم سەرنجراکێشـانەی مرۆڤ بۆ لای تامی شـیرین لەسـەرەتادا کاریگەری زۆر باشـی هەبوو،

چونکە زۆرەبەی شــتە شــیرینەکانی سروشــت زیانیان نەبــوو. لەهەمان کاتیشــدا کاریگەری باشــیان بۆ سەر ئەو رووەکانە هەبوو کە تۆوەکانیان لەناو بەرەکانیان دەشــارنەوە، و چاوەڕێــی رووەک خۆرەکان دەکەن کە بەرەکانیان بخۆن و تۆوەکانیان لەنزیک شــوێنی رووەکە ئەسڵیەکە لەگەڵ پاشەڕۆیەکەی کەوەک پەیینی کیمیایی وایە فڕێبدەن.

■ **شەکری ئاوێتە:**

توانیمان شــیرینی دەربهێنین بەڵام کۆتاییەکەمان بەجێهێشــت- هەمەش هەواڵێکــی باش نییــە بۆ رژێمی خۆراکی. شــەکرە ئاوێتــەکان بریتین لە: شــەکری ســپی، شــەکری بۆر، هەنگوین و شــەراب، گلوکۆز- بەخێرایی شیدەبێتەوە و دەردەدرێ، و هۆکاری زیادبوونێکی خێرای رێژەی شەکرە لەخوێندا. کاتێکیش ئەم شەکرە پێویست نەبوو بۆ لەش ئەوا هەڵدەگیرێ و کۆدەکرێتەوە، لەئەنجامدا دەگۆڕێ بۆ چەوری. زۆربەی شەکرە ئاوێتەکان ڤیتامیــن و کانزایــان تێدانییە، ئەمە بەپێچەوانەی شــەکری سروشــتی ناو میوەکانە. لەشــەکری ســپیدا نزیکە ٩٠٪ ڤیتامین و کانزاکان لەناو دەچن. بەبــێ ئــەم ڤیتامینانــەش کــرداری شــکانەوەی خۆراکیــی (میتابۆلیزۆم) بەگوێرەی پێویست سازنابێ، پاشان دەبێتە هۆی کەمبوونی وزە و سستی کۆنترۆڵکردنی کێش.

■ **شەکری میوە (فریکتۆز):**

میوە شــەکرێکی ســاکاری تێدایە کە پێ دەڵێ فریکتۆز –شــەکری میوە. پێویســتی بە هەرسکردن نییە، چونکە دەتوانێ بەخێرایی بچێتە ناو خوێن، هەروەک چۆن شەکری ئاسایی (سکرۆز) ئەنجامی دەدەن. لەگەڵ ئەوەشدا شــەکری میوە زۆر سادەو ســاکارە و پۆلێنکردنەکەشی دەکەوێتە لیستی ئــەو خۆراکانە کە لەســەرەخۆ هــەرس دەبن و دەمژرێن، چونکە لەشــی مــرۆڤ ناتوانێ شــەکری میوە وەک خۆی بەکاربهێنــێ، و خانەکانی لەش

کاریان تەنها لەسەر گلوکۆزە.

بەهۆی ئەوە، سـەرەتا لەش دەتوانێ فریکتۆزەکە بگۆڕێ بۆ گلوکۆز، کە دەبێتە هۆی سست بوونی کرداری میتابۆلیزم بەشێوەیەکی کاریگەرانە. هەندێک لە میوەکانی وەک ترێ و خورما، گلوکۆزیان تێدایە، کە بەخێرایی شیدەبێتەوە و دەمژرێن، بەڵام سێو بەشێوەیەکی بنەڕەتی فریکتۆزی تێدایە کە دەبێتە هۆی لەسـەرەخۆ شـیبوونەوە. مۆز هەردوو جۆرەکەی تێدایە، بۆیە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاسـتی شـەکری خوێـن بەخێراییەکەی لەرادەبەدەر.

■ **کاربۆهیدراتی چەندبارەیی:**

کاربۆهیدراتـی چەندبارەیـی، وەک هێلکە و برنجی سـپی یـا دانەوێڵەی چەندبارەیـی، هەمـان کاریگـەری شـەکری چەندبارەیـی هەیـە. ئـەم چەندبارەبوونەوەیە بەهۆی لێنانەوە کاربۆهیدراتەکەی ناوی شیدەبێتەوە و دەگۆڕدرێ بۆ کاربۆهیدراتی سادە، کەئەمەش دەبێتە هۆی هەرسبوونێکی پێـش وەختەیی. لەکاتی خواردنی کاربۆهیدراتی سـاکار ڕێژەی شـەکرە لەخوێندا بەخێرایی بەرزدەبێتەوە، لە بەرانبەریشدا شەپۆلێکی زۆر توندی وزەی دەردەچێ. بەڵام ئەم شـەپۆلە تووشـی دامرکاندنەوە دەبێ، چونکە لەش کۆششـێکی بەپەلە دەکات بۆ ئەوەی هاوسـەنگی شـەکر لە خوێندا رابگرێ.

■ **هاوسەنگی شەکری ناو خوێن:**

ڕاگرتنـی هاوسـەنگی شـەکری ناو خوێـن چاکترین کـرداری ڕاگرتنی ڕێژەی وزەو کێشـە. چونکە ئاسـتی گلوکۆزی خوێن بەگشتی سنوور بۆ ئـارەزووی خواردن و توانای خـواردن دیـاری دەکات. لەکاتی دابەزینی ڕێژەکەی مرۆڤ هەست بەبرسێتی دەکات. ئەو گلوکۆزەی کە لە خوێندایە بۆ ئەوەیە تاکو بەهۆیەوە خانەکان وزە بەرهەم بهێنن. کاتێکیش ڕێژەکەی

زۆر بەرزبێ، ئەوا زیادەکەی لەلایەن لەشەوە دەگۆڕێ بۆ گلیکۆجین یا چەوری، کە ئەمەش بریتییە لە یەدەگی وزەیەکی مەودادوور. بەڵام کاتێک ئاستی گلۆکۆز لەخوێندا زۆر نزمبێ ئەوا ئێمە دووچاری چەندین نیشانە و کاریگەر لاوەکی دەبینەوە، لەناویشیاندا ماندووبوون، کەمی تەرکیز، زوو هەڵچوون، تووڕەبوون، خەمۆکی، ئارەقەکردن، ژانەسەر و کێشەکانی هەرس. لەنێوان هەر ١٠ کەسدا ٣ کەس کێشەی راگرتنی ڕێژەی شەکریان هەیە. هەندێک جار ڕێژەکەی زۆر بەرزدەبێتەوە، پاشان بۆ کەمترین ئاست دادەبەزێ. هۆکاری ئەمەش لەماوەی چەندین ساڵدا دروست دەبێ، ئەو کەسانە لەکۆتاییدا زۆر قەڵەو دەبن و زۆریش بێهێز و سست دەبن. بەڵام ئەگەر مرۆڤ توانی کۆنترۆڵی ڕێژەی شەکری ناو خوێنی خۆی بکات هاوسەنگی کێش و وزەی بەردەوام و چالاکیی لێوەدەست دێ.

■ **نەخۆشی شەکرە:**

نەخۆشی شەکرە بریتییە لە شێوەیەکی ئەوپەڕی ناجێگریی هاوسەنگی شەکری خوێن، ئەم حاڵەتەش کاتێک پەیدا دەبێ کە لەشی مرۆڤ نەتوانێ بەشێوەیەکی گونجاو و پێویست ئەنسولین دروست بکات، کە ئەمیش بریتییە لەو هۆرمۆنەی کە یارمەتی گواستنەوەی شەکر دەدات بۆ دەرەوەی خوێن و خانەکان، لەئەنجامدا دەبێتە هۆی کەڵەکەبوونێکی زۆر گەورەی گلوکۆز لەخوێن. زەنگی پێش وەختەشی وێنەی ئەوەیە کەلەئەنجامی ناهاوسەنگی گلوگۆزدا پەیدا دەبێ. یەکێکە لە نیشانەکانیش بریتییە لەتینوێتییەکی زۆر توونـد و بەردەوام، چونکە لەش هەوڵدەدات کە ڕێژەی شەکر لەخوێندا کەمبکاتەوە، بۆ ئەوەش هانی دەدات کە ئاوی زیاتر بخواتەوە.

■ **ڕێکخستنی ڕێژەی شەکری خوێن:**

وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدەرەوە، ئەویش بەدانانی هێمایەک لەو بۆشاییانەدا، ئەگەر وەڵامەکەی بەڵێ بوو، لەکاتێکدا ئەگەر چوار نیشانەت

کۆکـردەوە، ئـەوا ئەگەری زۆر هەیە کەلەشـــی تۆ نەتوانی بەشـێوەیەکی گونجا و پارێزگاری لەرێژەی شەکری خوێن بکات:

( ) ئایا زۆربەکەمی لەدوای ٣٠ خولەک لەخەوهەڵســتان وشیار و تەواو بەئاگا دەبییەوە؟

( ) سبەینان پێویستیت بە خواردنەوە پەرداخێک چا یا قاوە یا جگەرە یا شیرینی هەیە؟.

( ) زۆربەی کات لەرۆژدا یاخود لەدوای نانخواردن هەســت بەبێهێزی و خەوهاتن دەکەی؟

( ) بۆیە وەرزش ناکەی چونکە بێهێزی؟

( ) رێژەی وزەی ئێستات لە رێژەی ئاسایی کەمترە؟

( ) شەوانە ئارەقەدەکەی، یا ژانەسەری پێشوەختەت هەیە؟

■ چ جـۆرە خواردنێـک هـۆکاری بەرزبوونـەوەی رێژەی شـــەکری ناو خوێنە؟

شـــەکری جۆ و شـــوکولاتە پڕن لە شەکری گلوکۆز، زۆربەی جۆرەکانی هەنگوینـــی دەســـتکردیش هەمان شـــتن، بەڵام فریکتۆز ئەو شـــەکرەی کە لەمیوەدایە، زۆر کەم رێژەی شەکری خوێن بەرزدەکاتەوە.

لەنێو جۆرەکانی میوەشدا مۆز و میوە وشککراوەکان کاریگەری زۆریان هەیە، بەڵام سێو کاریگەری کەمە. دانەوێڵە کاملەکانیش کاریگەری زۆریان لەســـەر رێژەی شـــەکر نییە، تەنهـــا لەکاتی دووبـــارە بوونەوەیدا نەبێ. بۆ نانـــی بازاڕیش ســـپی یا بۆر، برنجی ســـپی و هەویری ســـپی، هەموویان کاریگەرییەکی لەرادەبەدەریان هەیە کە لەهەموو ئەوانیدی زیاترە.

چاکتریـــن جۆری نانیـــش ئەوەیە کە لەدانەوێڵەی چاودار دروســـتکرابێ. بـــەڵام ئـــەو کێکانەی کە لە ئـــاردی (جۆداس، خرپۆک) دروســـتکرابن ئەوا

کاریگەرییان زۆر کەمە بۆ زیادبوونی ڕێژەی شەکری خوێن.

دەنکی پاقلەمەنییەکانی وەک بازالیا و فاسۆلیا و نیسک چاکترین خۆراکن. هیچ کام لەم خۆراکانە کاریگەری خراپییان نییە بۆ شەکری خوێن. هەروەها بەروبوومی شـیر ئەوانەی کە شـەکری شیریان تێدایە –شەکری لاکتۆز- لەسودبەخشەکانن.

بەڵام سەوزە کاریگەری زۆری لە ڕێژەی شەکری خوێندا هەیە، بەتایبەتیش کاتێک لێدەندرێ و دروست دەکرێ. پەتاتەی هاڕاویش کاریگەری نێگەتیڤی زۆر گەورەی هەیە وەک نوقڵ و شوکولاتە.

گێزەری ئاسایی و سپیەکەشی لەو سەوزانەن کە شەکری زۆریان تێدایە، لەگەڵ ئەوەشـدا ئەگەر بەخاوی یا بەکوڵاوی بخورێ ئەوا سـوودی زۆر کەمتر لەوانی دیکە دەبێ.

لەوانەشـە کهـول، کە شـێوەی دروسـتکردنەکەی لەشـەکرەوە نزیکە، کاریگەری خراپی بۆ ڕێژەی شـەکرە هەیە. بەهەمان شـێوە چا و قاوە و خواردنەوە گازیەکان و جگەرە، هەمان ئەنجام سـازدەکەن. ئەم ماددانە و خودی فشـارەکەش کـرداری دەردانی ئەدرینالیـن و هۆرمۆنەکان چالاک دەکات، کـە کاردانەوەیان لێ پەیدا دەبـێ وەک (لەناوبردن یا هەڵاتن)، کە ئامادەگیی بۆ لەش سـازدەکات تاکو دەسـت بکات بە سووتاندنی شەکرە پاشـەکەوتکراوەکان و بەرزکردنـەوەی ڕێژەکـەی لەخوێـن بـۆ ئـەوەی هەندێک وزە ببەخشێتە ماسولکە و مێشک. بەپێچەوانەی پێشینەکانمان کە فشـارەکانیان (بۆ هەڵاتن لە شێر و پڵینگ) پێویست بوو بۆ بەسەرکەوتنی درەخت. بەڵام ئێمە کەوا لەناو سـەدەی بیسـت و یەکداین بەشـێوەیەکی سـەرەکی گیرۆدەی فشاری دەروونی و هزری و هەڵچوونەکان هاتووین. بۆیـە دەبێ لەش بەهـۆی دەردانی زیاتری هۆرمۆن هەڵسـوکەوت لەگەڵ شـەکردا بـکات و لەهەمان کاتیشـدا دەبـێ هەوڵبدات کە گلوکـۆز بخاتە

دەرەوەی سـوورِی خوێـن. چونکـە کۆبوونەوەی برِێکی زۆر لە شـەکر و وشـیارکەرەوەکان دەبنە هۆی فشـاری بـەردەوام و ئەویش دەبێتە هۆی ماندووکردنی لەش و نەتوانێ کۆنترِۆڵی رێژەی شەکری ناو خوێن بکات، ئەمەش لەکۆتاییدا نەخۆشیی شەکرەی لێ پەیدا دەبێ.

ئـەو خۆراکانەی کە کاریگەری گەورەیان لەسـەر شـەکری خوێن هەیە ئەوانەن کە بەرزترین هێمایان هەیە، ئەو هێمایەی کەلە ٥٥ زیاترە لە رێژە بەرزەکان هەژمار دەکرێ، بەڵام ئەو هێمایانەی کە دەکەونە نێوان ٠ و ٥٤ لە نزمەکانن:

شەکرەمەنی	بەرز +٥٥	نزم (٠-٥٤)
گلوکۆز	١٠٠	-
مالتۆز	١٠٠	-
لۆکۆزاد -شەکری جۆ	٩٥	-
هەنگوین	٨٧	-
شوکولاتە	٦٨	-
سکرۆز -شەکری ئاسایی-	٥٩	-
فریکتۆز-شەکری میوە	-	٢٠
تری	٦٤	-
مۆز	٦٢	-
شەربەتی پرتەقاڵ	-	٤٦
پرتەقاڵ	-	٤٠
سێو	-	٣٩

دانەوێڵەی پاقلەمەنییەکان	بەرز +٥٥	نزم (٠-٥٤)
فاسۆلیای کوڵاو	-	٤٠
فاسۆلیای تەڕ	-	٣٦
بازالیا	-	٣٦
نۆک	-	٣٣
فاسۆلیا	-	٣١
لۆبا	-	٢٩
نیسک	-	٢٩
دەنکی سۆیا	-	١٥

بەرووبوومی شیر	بەرز +٥٥	نزم (٠-٥٤)
ئایس کریم	١٠٠	-
شیر	١٠٠	-
شیر پڕ چەوری	٩٥	-
شیری قەیماغ	٨٧	-

سەوزە	بەرز +٥٥	نزم (٠-٥٤)
گێزەری سپی كوڵاو	٩٧	-
گێزەری كوڵاو	٩٧	-
پەتاتەی تازە	٨٠	-
پەتاتەی نوێ	٧٠	-
چەوەندەری كوڵاو	٦٤	-
بازاليا	-	٥١

■ **دابەزاندنی ڕێژەی شەكری خوێن:**

تاكە چارەسەری دابەزاندنی ڕێژەی شەكرە دووركەوتنەوەیە لەخواردنی هەموو جۆرەكانی شیرینی پڕ: چا، قاوە، كحول، جگەرە، و دەبێ دەستبكرێ بە خواردنی ئەو جۆرە خۆراكانەی كە دەبنە یاریدەدەری ڕاگرتنی ڕێژەی شـــەكر لەخوێندا. چاكترین جۆرشیان پاقلەمەنییە جۆراجۆرەكانە، فاسۆلیا، بازاليا، نیســك، چەڵتوكی جۆ، دانەوێڵە كاملەكان. چونكە ڕێژەیەكی زۆری لــە كاربۆهیدراتی ئاوێتە تێدایە، هەروەهــا بڕێكی زۆری تووخمی تایبەتی تێدایە كەیاریدەدەری بەكاربردنی پلەبەپلەی شـــەكری ناو لەشن. لەهەمان كاتیشـــدا بڕێكی زۆری لە ریشـــاڵ تێدایە كە یارمەتی ئاســـتی شەكری ناو خوێن دەدات تا بەشـــێوەیەكی سروشـــتی بمێنێتەوە، جگـــە لە یارمەتیدانی كرداری هەرسكردن.

■ **پێچەوانەی سروشت و گۆڕینی:**

تامی شـــیرینیی چڕ، زۆر جاران لـــە منداڵیدا كۆدەكرێتەوە. چونكە ئەگەر شـــیرنییەكان لەكاتی پاداشـــت بۆ دڵخۆشـــكردنی كەســـێك ببەخشرێتەوە، دەبنە خۆشـــییەكی كاریگەر. باشـــترین شـــتیش بۆ شـــكاندنی ئەم عادەتە

دوورکەوتنەوەیە لە شیرین پڕ و شەکر و حەلوا و میوەی وشک و قووتووبەند و، رهاتن لەسەر خواردنی میوەیە. دەشتوانین کە دانەویڵەش بە میوە شیرین بکەین، و ژەمێکی بچووکی میوە بخۆین باشترە لە شیرینیی. لەکاتی کەمبوونەوەی شیرینی لەدەمدا وردەوردە کەسەکە لەخواردن و تامی شیرینی میوە رادێ.

دەبێ تێبینی ئەوە بکەین کە هەنگوینی دەستکرد سەرەتا گەرم دەکرێ بۆ ئەوەی شلبێتەوە و بتوانرێ بخرێتە ناو شووشە یا قووتووەوە. گەرمکردن دەبێتە هۆی گۆڕینی شەکری هەنگوینی سروشتی بۆ شەکرێکی دیکەی خێرا شیبووەوەی وەک گلوکۆز.

بۆیە دەبێ ئەو جۆرانە بکڕین کە سروشتین و دەستکردنین و دەبێ سەرەتا دڵنیابین لە جۆر و شێوەکەی.

بەڵام ئەو خۆراکە شیرینکراوانە، دەرکەوتووە کە هەندێکیان (رێژەیەکی زۆریان) کاریگەری خراپی بۆ سەر تەندروستی هەیە، هەمووشیان وا دەکەن کە کەسەکە زۆر هۆگری شتە شیرینەکانبێ.

■ **ریشاڵ:**

هەموو جۆرەکانی کاربۆهیدرات توانای گۆڕینیان نییە بۆ گلوکۆز و هەرس بوون، ئەوانەی کە هەرس نابن پێیان دەگوترێ ریشاڵ، ئەمەش بریتییە لە موقەویماتی سروشتی بۆ رژێمێکی خۆراکی تەندروستی پڕ لە میوە، سەوزە، نیسک، فاسۆلیا، دانەویڵە پڕەکان، لەکاتی خواردنی ئەم جۆرە خۆراکە زۆر دەوڵەمەندانەی ریشاڵ، مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی ریخۆڵە و شەکرە کەمتر دەبنەوەو، بەرێژەیەکی زۆر کەمیش کەسەکە تووشی قەبزبوون و گیران دەبێ.

بەپێچەوانەی ئەو رایەی کە دەڵێ ریشاڵ خۆراکێکی زبرە، دەتوانێ ئاو بمژێ. لەئەنجامی ئەوەدا دەتوانێ پاشەڕۆیەکی زۆری ئەوتۆ دروستبکات

کـە چڕیەکەی کەمتـر و سـاناتر بەنـاو کۆئەندامی هەرسـدا تێپەڕدەبێ. ئەمەش کاتی مانەوەی پاشەڕۆی خۆراکەکە لەناو لەشدا کەمتر دەکاتەوە، و ئەگـەری هەوکردن و گۆڕینی خانەکان کە لەو ماددانەوە پەیدا دەبن کە شێرپەنجە دروست دەکەن. هەروەها زۆر خواردنی گۆشت لەگەڵ رژێمی هـەژاری خۆراکی ریشـاڵەکان لەوانەیە ببێتە هۆی درەنگتـر تێپەڕبوونی خۆراکەکـە بەناو ریخۆڵەکاندا لە ٢٤-٧٢ سـەعات، ئەمەش کاتێکی زۆری لەبەردەمدایە کە تێیدا ئەستووربوون سازبکات. بۆیە ئەگەر تۆ زۆر حەزت لەخواردنی گۆشتە ئەوا دەبێ جەخت لەخواردنی ئەو خۆراکانەش بکەیتەوە کە دەوڵەمەندن بە ریشاڵ.

وێنە

میکانیکی شـەکر، ئەو ئەنسۆلینەی کە پەنکریاس دەری دەدا پێویستە بۆ گۆڕینی شـەکر بۆ ئەوەی لەش سوود لە وزەکەی وەرگرێ. سەرنکەوتنی پەنکریـاس لـەم کرداردەبێتە هـۆی پچڕانی وزەی لـەش و کۆبوونەوەی بڕێکی زۆری میزی پڕ شەکر

- **جیاوازییەکانـی رێـژەی شـەکر و سروشـتی مـادە خۆراکییـە کاربۆهیدارتییەکان:**

کاربۆهیدرات بریتییە لە ئاوێتەیەکی کیمیایی کە کاربۆن و هایدرۆجین و ئۆکسـجین لەخۆ دەگرێ n(CH2O) و رێژەی نێوان تووخمەکانی ئۆکسجین و هایدرۆجیـن لە کاربۆهیدراتـدا ٢:١ بەتەواوی وەکو رێژەی ئاوە H2O و ئەمـەش تەفسـیری ئەو ناوە دەکات کە لەم ئاوێتەیـە نراوە هیدراتی (ئاو) کاربۆن.

کاربۆهیدرات بریتییە لە سەرچاوەی سەرەکی وزە. نیشاستەش لە لەشدا دەگـۆڕێ بـۆ گلوکۆز کە پێکهاتەی سـەرەکییە لـە کاربۆهیدراتدا. ئەمیش جۆرە شـەکرێکە لەنـاو خوێندا هەیـە. هەندێک لەو گلۆکۆزانـە دەگۆڕێن

بـۆ گلوکۆجین و لەناو رایەڵەکانی ماسـولکە و جگـەردا کۆدەبێتەوە. ئەو گلوکـۆزە زیادەی کە دەمێنێتەوە هەموو لەناو لەشـدا بەشـێوەی چەوری پاشەکەوت دەکرێ.

■ **جۆرەکانی کاربۆهیدرات:**

دەتوانیـن کاربۆهیـدرات بۆ سـێ گروپ پۆلین بکەین کـە پێکهاتوون لە شەکرە تاکەکان و دوانەییەکان و ئاوێتەکان:

١- شـەکرە تاکەکان (سـاکار) Mono Saccharides وەک:

أ. گلوکۆزGlucose

ب. فرکتۆز Fructose

ت. گالتۆز Galactose

٢- شەکرە دوانەییەکان Di Saccharides

ئـەم جۆرەیان پێکهاتووە لە دوو تاکـی یەکگرتوو کە بەهۆی کارلێکێکی کیمیاییـەوە یەکیـان گرتـووە- لـەدوای لەدەسـت دانـی دووبـەش ئاوە لەیەکێکیاندا، وەک:

أ. سکرۆز Sucrose: ئەمەش لە گلۆکۆز و فریکتۆز پێکدێ و ئەو شەکرەیە کـە رۆژانە لەنـاو خۆراکەکانمانـدا دەیخۆین، و لەرووەکـی چەوەندەر و قامیشی شەکر دەردەهێنرێ.

ب. لاکتـۆز Lactose: ئەمەشـیان لـە گلۆکوز و گالیکتـۆز پێک دێ و پێی دەگوترێ شەکری شیر، چونکە شیر سەرەچاوەی سەرەکیی ئەم شەکرەیە ئەگەر تاکە سەرچاوەش نەبێ.

ت. مالتۆز Maltose: ئەمەش لەدوو بەشی گلکۆز و پێکهاتووەو بە کارلێکێکی کیمیاییـش یەکیان گرتـووە، بەزۆریش لەو مادە نیشاسـتەمەنیانەدایە کە تەنها بەشێکیان هەرس دەبن.

٣- شەکرە ئاوێتەکان (لەسەرەخۆ شیدەبنەوەو دەمژرێن) Poly Sccharides:

لەچەنـد یەکەیەکی گلوکۆزی تاکیی پێکهاتووە کـە بەکارلێکێکی کیمیایی یەکیـان گرتووە، شـایانی باسـە کە جـۆری یەکگرتنەکە جۆری شـەکرە ئاویتەکـە دیـاری دەکات، بۆ نموونـە نیشاسـتەمەنیەکان چەند یەکەیەکی دووبـارەی گلوکۆزیـان تێدایە کە جۆری یەکگرتنـە کیمیایەکەی جیاوازی هەیە لەگەڵ یەکگرتنی یەکەکانی گلۆزی دووبارەیی لە سیلۆلۆزدا.

ئەمە و پێکهاتەی ئەو شـەکرەمەنیانە هەرچییەکبێ ئەوا لەکاتی هەرسـدا هەمـووی دەگـۆڕێ بۆ گلوکۆز (شـەکری تـرێ) کە بەهـۆی مەمیلەکانی ریخۆڵەکانەوە هەڵدەمژرێ، و لەراستیشـدا لەش دەتوانێ بەئاسانی سوود لەهەموو ئەو جۆرە شەکرانە وەربگرێ کە لەپێشوودا باسکران.

خێرایی مژینی شەکر:

جیاوازییەکی زۆر قوول و گەورە هەیە لەنێوان شەکرە جۆراوجۆرەکان لەکرداری خێرا مژینـی مەمیلە وردیلەکانی ریخۆڵە، بۆیە ئەوانیش دابەش دەبن:

- شـەکرەمەنییە خێـراکان: وەک شـەکری سـاکار و دوانەیـی کە زۆر بەخێرایی هەرس دەبن و دەگۆڕدرێن بۆ شانەی زیندوو.
- شـەکرەمەنیە سسـتەکان: ئەویـش وێنەی گلۆکۆسـیدات ئاڵـۆزە، کە زۆربەی جاران لەسەرەخۆ هەرس دەبێ و هەڵدەمژرێ.

ئەم دابەشـکردنە زۆر گرنگ و پێویسـتە بۆ ئەو کەسـانەی ئارەزووی دانانی سیسـتەمێکی خۆراکی دەکەن، یاخود دەیانەوێ پلانێک دابڕێژن بۆ رێکخستنی میتابۆلیزم لە لەشدا.

- **ئاماژەکانی شەکری خوێن:**

ئـەو رێژە شـەکرەی کـە لەخوێندا هەیە دەبـێ بەردەوام بەشـێوەیەک پارێـزگاری لێبکرێ کـە بکەوێتە نێوان رێژەی ٠,٧-١ گـرام بۆ هەر یەک لیتـر (٧٠-١ـــملگم/١٠٠مـل). بەشـێوەیەک کە بڕی شـەکری ناو خوێن

لەرێـژەی سروشــتی خـۆی لانەدات، چونکە لەش بەشـێکی ئەو شــەکرە هەرســکراوەیە لەناو جگەردا کۆدەکاتەوە، لەبەر ئەوە دەبینین پاشەکەوتی یەدەگی وزە بەئاسانی بەکاردەبرێ و دەتوانرێ لەکاتی پێویستدا سوودی لێوەربگیرێ.

■ **جیاوازی لە رێژەی شەکر لەکاتی خواردنی کاربۆهیدرات:**

ئەو گۆڕانکاری و جیاوازییانەی لەکاتی خواردنی کاربۆهیدرات لە رێژەی شەکری خوێندا پەیدا دەبن، زۆربەی جاران بەم شێوەیەک دەبن:

■ بەگوێرەی سروشتی مادە کاربۆهیدراتییەکە زیاد دەبێ یا کەم دەبێ.

■ لەکاتێکدا کە پەنکریاس ئەنســۆلین دەردەدات رێژەی شەکر دادەبەزێ و گلوکۆز بەرەو ناوەوەی خانەکان دەڕوات.

■ پاشان رێژەی شەکر دەگەڕێتەوە دۆخی سروشتی خۆی.

تاقیکردنەوە نوێیەکان:

تاقیکردنەوە نوێیەکان ئەوەیان ســەلماندووە کــە هیچ پەیوەندییەک نییە لەنێوان ئاڵۆزی بەشەکانی کاربۆهیدرات و خێرایی شیبوونەوەی گلوکۆزی ناو لەش و گۆڕانی بۆ مادەی هاوشێوە (میتابۆلیزم)، ئەوەش سەلمێندراوە کە بەرزترین رێژەی شەکری ناو خوێن بۆ هەر کاربۆهیدراتێک واتە پلەی هەرە بەرزی کرداری مژین لەدوای نیو ســەعاتی گەیشــتنی بۆ ناو گەدە ئەنجام دەدرێ. بۆیە دەبێ بەشــێوەیەک لێکۆڵینەوە لە کاربۆهیدرات بکرێ بەوەی کە بڕێک گلوکۆزە و لەخوێندا بەرهەم هاتووە.

پۆلێنکردنــی کاربۆهیــدرات لەســەر بنچینەی توانا زیادکردنی شــەکری خوێن:

■ **کاربۆهیدراتی ناپاک:**

ئەمــە ئــەو کاربۆهیدراتەیــە کــە هێمــای بــەرزی شــەکرەی تێدایە، کە لەکاتی کــرداری میتابۆلیزمدا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی رێژەی شــەکر

لەخوێندا. ئەمەش لەهەموو جۆرە شـــەکرەکاندا روودەدات- چ بە پووختی بـێ یـا بەتێکەڵی لەگەڵ مادەی شــیرینی دیکەوە- ئەمــەش لە هەموو ئەو کاربۆهیدراتانـــەدا پەیدا دەبێ کە بەشــێوەیەکی دەســتکرد پاکدەکرێنەوە، وەک ئاردی سپی و برنجی سپی.

■ کاربۆهیدراتە باشەکان:

کرداری میتابۆلیزم لەو جۆرە کاربۆهیدراتەی لەش سســـتە (لەش تەنها بەشــێکی هەڵدەمژێ) و لەدواییدا دەبێتە هۆی دروستکردنی بڕێکی کەم لە شەکری خوێن. ئەمەش لە دانەوێڵەکانی وەک چەڵتووکی برنج و نیسک و پاقلــەدا هەیــە. بەتایبەتیش ئەمە لەو میوە و ســـەوزانەدا روو دەدات کە لە لیستی پۆلێنی ریشاڵە رووەکییەکاندان (کەلەرم، زەڵاتەی سەوز، فاسۆلیای سەوز) کە بڕێکی کەمیان لە کاربۆهیدرات تێدایە.

ئەگــەر بمانــەوێ پێوانە بــۆ شــەکرەمەنیەکان بکەین بۆ ئــەوەی رێژی گلوکۆزیان بزانین – بەگریمانی ئەوەی کە پێوانەی گلوکۆز ١٠٠ پلە بێ بۆ هەر بڕێک، ئەوا رێژەی گلۆکۆزی ناو هەمان بڕ لە مادده کاربۆهیدراتییەکان بەم شێوەیە دەبێ:

ماده کاربوهیدراتیه خراپەکان	ڕێژەی گلوکۆز٪	ماده کاربۆهیدراتییه باشەکان	ڕێژەی گلوکۆز٪
گلوکۆز	١٠٠	نانی تیریی	٥٠
پەتاتەی کولاو	٩٥	چەڵتووکی برنج	٥٠
هەنگوین	٩٠	دانەوێڵەی دانەبێژراوی بێشەکر	٥٠
گێزەر	٨٥	شەربەبی میوەی تازە:بی شەکر	٤٠
سکرۆز	٧٥	هەویرکاری لەئاردی نەبێژراو	٤٠
نانی سپی	٧٠	بسلە ی وشک	٣٥
دانەوێڵەی دابێژراو	٧٠	فاسۆلیای سەوز	٤٠
شکولاتە	٧٠	بەروبوومی شیر: بێچەوری	٣٥
پەتاتەی لێندراو	٧٠	فاسۆلیای وشک	٣٠
پسکویت	٧٠	نیسک	٣٠
گەنمەشامی	٧٠	میوەی تازە	٣٠
برنجی سپی	٧٠	مرەبای میوە_بی شەکر	٢٥
مۆز	٦٠	شەکری میوە: فرکتۆز	٢٠
هەویرکاری بە ئاردی سپی:ماکەڕۆنە	٥٥	پاقلەی سۆیا	١٥
-	-	لیمۆ	١٥
-	-	جۆ	٤٠
-	-	لۆبیای وشک	٣٠
-	-	نۆکی وشک	٣٠
-	-	عیش غراب	١٥

■ **گلایکۆجین (نیشاستەی ئاژەڵ) Glycogen:**

لەشــی ئێمە شــەکر یا ئاوێتەیەکــی تێدایە پێی دەگوتــری گلایکۆجین یا نیشاستەی ئاژەڵ کە پێکهاتەکەی وەک پێکهاتەی نیشاستەی ئاساییە، و لە چەنــد دووبارەییەکی یەکەکانی گلوکۆز پێکدێت و بە کارلێکێکی کیمیاییانە بەیەکەوە گرێدراون کە هەمان ئەوەی ناو نیشاستەیە، بەڵام گلایکۆجین بەوە لە نیشاستە بەپلەی زنجیرە لقەکانی کە لە بازنە گلۆکۆزییەکان پێکهاتوون جیادەکرێتەوە، گلایکۆجین بە تاکە شێوەی کاربۆهیدرات دادەنرێ کە لەش لەناو ماسولکە و جگەردا پاشەکەوتی دەکات و کۆی دەکاتەوە، و لەهەمان کاتیشــدا بە سەرچاوەیەکی خێرای وزە هەژماردەکرێ، پێویستیشی وەک پێویســتی کاتی بەڕۆژووبوون و برسێتییە، بەڵام دەبێ ئەوەش بزانین کە ڕێژە پاشــەکەوتکردنەکەی ســنووردارە و ناتوانێ بڕی پێویستمان لەیەک ڕۆژ زیاتر بۆ دابین بکات.

ئاشــکرایە کــە ڕێــژەی چــڕی گلایکۆجیــن لەجگــەردا بەندە بە ئاســتی خۆراکی کەســەکەوە، ئایا برســییە یا نیمچەبرســییە یاتێرە، جگە لەوەش پشــت دەبەســتێ بەجۆری ئەو خۆراکەی لەماوەی پێش پەیدابوونی چڕی گلایکۆجینەکــە خواردوویەتــی، هــەروەک لەزیندەوەرە تاقیگەییەکانیشــدا بوونیــان هەیە، بەواتایەکی دیکە ڕێژەی گلایکۆجین لە جگەردا لەوانەیە بە بــڕی ٢٠٠ کالۆری کەمبکاتەوە بەگوێرەی ڕێژەی گلوکۆزەکە، جێی باســە کە لە هەندێک حاڵەتی تایبەتی نەخۆشــییدا ناتوانین ســوود لەگلایکۆجینی نــاو جگــەر وەربگرین، کە ئەو نەخۆشــیانەش بریتیــن لەگروپێک بەناوی Glycogen Storage Disease، لەهەمانکاتیشــدا لەش لەکاتی نەخۆشیی شەکرەدا ناتوانێ سوود لە گلوکۆزی ناو خوێن وەربگرێ.

دەرچوونی وزەی لە لەشی پیاوێک کە کێشی ٧٠کگم بێ و رووبەری لەشیشی ١,٧٣م٢ بێ

ڕێژەی کالۆری	شوێنەکەی	جۆری ئاوێتە
١٠٠	شانە چەورییەکان	چەوری
٢٠٠	جگەر	گلایکۆجین
٤٠٠	ماسولکە	گلایکۆجین
٤٠	شلەکانی ناو لەش	گلوکۆز
٢٥	ماسولکە-بەشێوەیەکی سەرەکی	پرۆتین

■ **شەکرە – نەخۆشیی سەردەم-**

■ **لەش چۆن شەکر هەرس دەکات:**

میتابۆلیـزم بریتییە لە گۆڕینی مادەخۆراکییەکان بۆ تووخمی وزەبەخش و بەسـوود بۆ لـەش. بۆ نموونە کاتێـک کە باسـی میتابۆلیزمی چەوری دەکەیـن، مانای وایـە ئێمە ئاماژە بەو کرداری گۆڕینە دەدەین کە چەوری دەبێتە ترشـی چەوری و گلیسـرین، کە لەش لە چالاکییەکانیدا سـوودی لێدەبینێ.

ئەنسۆلین (ئەو هۆرمۆنەی کە پەنکریاس دەریدەدات) رۆڵێکی زۆرگرنگی هەیە لـە کرداری میتابۆلیزمی کاربۆهیدرات. ئەنسـۆلین یارمەتی گلوکۆز دەدات کـە بچێتـە ناو خانەکان و ئەمـەش یاریدەی کـرداری ئەندامەکان دەدات، هەروەهـا گلایکۆجیـن لـە ماسـولکە و جگـەردا ئەنجامی دەدات و هەندێـک جـار یارمەتی دەدات بۆ ئـەوەی بتوانێ چـەوری لەناوخۆیدا پاشەکەوت بکات.

■ **ئەنسۆلین هۆكاری كەمبوونەوەی شەكری ناو خوێنە:**

ئەنسـۆلین راوەدووی شـەكری نـاو خوێن دەدات و پاشـان رێژەكەی لەخوێنـدا كـەم دەبێتـەوە. كاتێكیش كـە رێـژەی دەردانی ئەنسـۆلین لە پێویسـتی كەسـەكە زیاتر دەبێ، كەموكوڕی لە رێژەی شەكر پەیدا دەبێ (لە كرداری میتابۆلیزم)، چونكە رێژەی شـەكر لەخوێندا بەئەندازەیەكی نا سروشتی كەم دەبێتەوە، بەمەش دەگەینە ئەو راستییەی كە هەموو جارێك نەخواردنی ئەو خۆراكانەی كە بڕێكی شـەكری پێویستیان تێدایە هۆكاری كەمبوونەوەی شەكر نییە لەخوێندا، بەڵكو هەندێك جار دەگەڕێتەوە بۆ ئەو رێژە زیادەی ئەنسۆلین. ئەمەش دەبێتە هۆكاری ئەو كارلێكەی كەبەهۆیەوە رێژەی پاشـەكەوتی شەكر لەخوێندا كەم ببێتەوە، و لەئەنجامدا هەست بە ماندوو بوون دەكەیـن، و وامان لێـدەكات كە هەوڵـی خواردنی زیاتری شیرینی بدەین.

■ **شەكری سپی زیان بەتەندروستی دەگەیەنێ:**

بەر لەپەیدابوونی شەكری بۆر و كرداره جۆربەجۆرەكانی سپیكردنەوە، خەڵك تەنها دوو جۆر شـەكریان ناسـیبوو كە ئەوانیش شەكری قامیشی شـەكر و شەكری چەوەندەری شـەكر، ئەم دوو جۆرەیان دەوڵەمەندن بە چرێشـی پڕ لە ڤیتامین و خوێیە كانزاییەكان. بەڵام كارگەكان لەسەرەتای سەدەی بیست دەستیان كرد بە بڵاوكردنەوەی پروپاگەندەی ئەوەی كە گوایە شەكری بۆر زیانی بۆ تەندروستی مرۆڤ هەیە، بۆ ئەمەش ئاوێتەیەكییان لەگەڵ شەكری بۆردا تێكەڵ كرد كە مەترسی زۆری لە پەیدابوونی رەوانی هەبوو. لەبەرانبەریشـدا باسـی ئەوەیان دەكرد كە شەكری سپی سوودی زیاترە. بەم شـێوەیە پیشەسـازییەكان بیرۆكەی ئەوەیان بڵاوكردەوە كە شـەكری بۆر خاوێن نییەو زیانی هەیە و شـەكری سـپیش سـوودی بۆ تەندروستی هەیە، بەڵام راستییەكەی بەتەواوی پێچەوانەیە.

■ **جیاوازی نێوان شەکری سپی و شەکری بۆر:**

جیاوازی شەکری سپی و بۆر چییە، و لەبەرچی شەکری بۆر سودی بۆ ئێمە هەیە و شەکری سپی لەشمان ژەهراوی دەکات؟

لەشـی مرۆڤ ناتوانێ هەر لەخۆڕا شـەکری سپی هەرسـبکات، چونکە هەڵوەشـاندنەوە و شیکردنەوەی ئەم جۆرە شـەکرە پێویستی بە چەندین پێکهاتەی خۆراکی هەیە:

ڤیتامینـی B-complex و چەندیـن خوێی کانزایـی جۆراوجۆر Chromium و زینگ و ریشـاڵ و زۆر شـتی دیکە. کە لەراستیدا ئەم تووخمە خۆراکییانە لـە شـەکری بـۆردا هەنە کـە ئەویش لە قامیشـی شـەکر و چەوەندەری شەکر دەردەهێنرێ، بۆیە شەکری بۆر بەئاسانی هەرس دەبێ و سوودی راستەوخۆ و خێرای بۆ لەشمان دەبێ.

بەهۆی کردارەکانی پووختکردنەوەی شـەکری دەسـتکرد، شەکری سپی تەنهـا و تەنها پێکهاتەکانی سـکرۆزی تێدا دەمێنێتـەوە Sucrose بۆیە زیان بە لەشـمان دەگەیەنێ بەتایبەتیش کۆئەندامی هەرسمان، کە وای لێدەکات ڤیتامیـن و خوێیەکی زۆر و رێژەیەکی زۆریش لە ئەنسـۆلین دەربدات بۆ ئەوەی ئەم بڕە شـەکرە هەرسبکات، ئەم کردارەی لەش زیندەخۆراکەکان بەتاڵدەکاتەوە، بەتایبەتیش ئەگەر مرۆڤ بڕێکی زۆری لە شـەکری سـپی خـوارد. بەم هۆیە رێژەی ئەنسـۆلین گەلێـک زۆر بەرزدەبێتەوە و دەبێتە جێـگای مەترسـی و کەمبوونەوەیەکـی زۆر لـە ڤیتامینـی B-complex کـە لەئەنجامـدا هەسـت بە گرژبـوون و خراپی کرداری هـەرس و قەبزی و ماندووبوون دەکرێ. هەروەها کەمبونەوەی مادەی کرۆمیۆم لەلەشـدا کە زۆربەی جاران بەهۆی خواردنی شەکری سپیەوە پەیدا دەبێ، بەهۆکارێکی بنەڕەتـی هەژمـار دەکرێ لە رەقبوونـی دەمار و نۆرەی دڵـدا. هەروەها کەمبوونـەوەی زینگ کاریگـەری دەروونی خراپی لەسـەر ژیانی مرۆڤ

دەبـێ، دیســانەوە دەبێتــە هۆی ئەوەی کــە مرۆڤ ئـارەزووی خواردنی شەکری هەمیشە روو لەزیادی بکات.

■ **کاریگەرییە لاوەکییەکانی زیادبوونی ئەنسۆلین:**

سەرەڕای ئەوانەی لەسەرەوە باسکران، زۆربوونی رێژەی ئەنسۆلین لە لەشدا لەوانەیە ببێتە هۆی رەقبوونی دەمار و قەڵەوی نەخەشیی شەکرەو کەمبوونی رێژەی شەکر لەخوێن، لەوانەشە پەکی هۆرمۆنی گەشەکردنیش بخات، کە یارمەتی منداڵان دەدات تاکو بەشێوەیەکی سروشتی گەشەبکەن، لەهەمان کاتیشــدا دەبێتە هۆی دروست نەبوونی ئەو خانانەی کە بەرگری دابین دەکەن لە دژی نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان.

کاتێـک پەنکریاس رێژەیەکــی زۆر لە ئەنســۆلین دەردەدات، لەزۆربەی خەڵکیـدا رێــژەی شــەکر لەخوێــن کــەم دەبێتــەوە، بەشــێوەیەک وەک نەخۆشــییەکی درێژخایەن خۆی نیشــان دەدات. هۆکاری ئەمەش بۆ ئەوە دەگەڕێتــەوە کە کەســەکە بڕێکــی زۆر لەکاربۆهیدراتی خــراپ دەخوات –خواردنی زۆری شــەکرەمەنی و خواردنەوە شەکرییەکان- نانی سپی – پەتاتە- هەویرکاری-برنجی ســپی- پشکویت.. کە ئەمانە دەبنە هۆی زیاد دەردانی ئەنسۆلین.

■ نیشانەکانی بەژەهربوون بەهۆی خواردنی رێژەیەکی زۆری شەکر:

شــەکر باشــترین ماددەیە بۆ زیادبوونی میکرۆب، بەتایبەتیش بەکتریای هەڵاتە کە لەلەشی مرۆڤدا هەیە. بەڵام کاتێک رێژەیەکی زۆری لێ بخورێ دەبێتــە هــۆی دەردانــی ماددەیەکــی ژەهــراوی ئەوتۆ کە زیانــی زۆر بە تەندروســتی مــرۆڤ دەگەیەنێ و بــەم جۆرانەش نیشــانەکانی ژەهراوی بوونەکەی لە لەشدا بەدیار دەکەوێ:

■ کۆئەندامی دەمار: ژانەسەر و ماندووبوون و تووڕەبوون.

■ ئەندامــی زاوزێ بەتایبەتیــش لەئافــرەت: ژانەزگ، ناجێگیریی ســوڕی

مانگانە، شڵەژانێک بەر لەوادە، هەوکردنی بەردەوامی منداڵدان، کێشەکانی موسڵدان، لەدەستدانی ئارەزووی سێکسی و نەزۆکی.

■ کۆئەندامـی هـەرس: قەبزبوون و ئاوسـانی زگ و رەوانی و چەندین نەخۆشی دیکەی تایبەت بە گەدە.

■ **نیشانەکانی کەمبوونی شەکر لەخوێن:**

لە نیشانەکانی کەمبوونی شـەکر لەخوێن: ماندووبوون، دڵەراوکێ، زوو هەڵچـوون، توورەیـی لەرادەبەدەر، شـەڕانگێزی، بێئارامی، لەدەسـتدانی توانـای بیرکردنەوە، ژانەسـەر، ئارەقـەی زۆر، زیـاد ئارەقەکردنی لەپی دەسـت، کێشـەکانی هەرس، بوورانەوە، تەتەڵەکردن، نەتوانینی دەربڕینی دروست.

لێکۆڵینـەوە و توێژینـەوەکان ئەوەیان سـەلماندووە کـە ئافرەت جۆرە هەستیارییەکی تایبەتییان هەیە لە پەیدابوونی جیاوازی لە رێژەی شەکری خوێـن، لێکۆڵەرەوەکانیش پێیـان وایە کە ئەمە تەفسـیرێکی تەواو دەدات بەدەسـتەوە لەبارەی مەزاجی ناجێگیر و حاڵەتەکانی خەمۆکی کە لەدوای منداڵبوون تووشی ئافرەت دەبێ.

شەکری سپی زیانێکی زۆر بە لەش دەگەیەنێ و لەهەمان کاتیشدا جۆرێکە لـە ژەهر، ئەم ماددەیەش بەهیچ شـێوەیەک سـوود بە لـەش ناگەیەنێ و وزەی پێنابەخشـێ، بەڵکـو ئەمە مادەیەکە لەش تووشـی ژەهراوی بوون و پیسـبوون دەکات. بۆیە دەبێ لەگەڵ شـەکری بۆردا بیگۆڕینەوە، چونکە ئەم جۆرە شەکرە سەرچاوەیەکی سروشتی خۆراکمانەو بەردەوام لەمادە هەرە سوودبەخشەکانی تەندروستی و ئەندامەکانی لەشمانن.

■ **شـێوازێکی نموونەیـی بـۆ پەیداکردنـی رێژەیەکـی جێگیر لەشـکری خوێن:**

دەسـت هەڵگرتنـی یەکجارەکـی لـە کاربۆهیدراتـی خراپ و شـەکری

سـپی دەبێتە هۆی وەسـتانی کـرداری زیاد دەردانی ئەنسـۆلین، بەمەش شـەکر بەرێژەیەکـی دیاریکراو دەمێنێتەوە، ئەوسـا لەش دەسـت دەکات بەدروسـتکردنی بڕی پێویسـتی خۆی کە ئەویش لە چەورییە پاشەکەوت کراوەکانـەوە پەیـدای دەکات. لەراسـتیدا ئەمە نموونەییترین شـێوازە بۆ جێگیرکردنی ڕێژەی شەکری خوێن. لەهەمان کاتیشدا یارمەتیت دەدات کە کێشی زیاد و چەورییە کەڵەکە بووەکانی لەشت لەناوببەی.

نەخۆشیی شەکرە

■ **کەموکوڕی لە کرداری سوود وەرگرتنی خۆراک:**

نەخۆشـیی شـەکرە بریتییـە لـە شـڵەژان و بناغـەی کەموکـوڕی لـە سـوودوەرگرتن لـە خـۆراک، بەتایبەتیش لە بـواری ئاوەکانـی خەڵووز (کاربۆهیدرات) و ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ کورتهێنانی پەنکریاس کە غودەیەکە کەوتۆتە ناو کۆئەندامی هەرسەوە. بەهۆی پەیدابوونی نەخۆشیی شەکرەوە ناتوانێ ئەنسـۆلینی پێویست بەرهەمبهێنێ، ئەویش بەهۆی لاوازیی یاخود ماندووبوونەوە. لەنەخۆشیی شـەکرەدا ئاوەکانی خەلووز لە شەکرەمەنی و نیشاستەمەنییەکان ناتوانرێ بەکاربهێنرێن، و لەئەنجامدا بەهۆی میزەوە بەرەو دەرەوە فڕێدەدرێن.

■ **مرۆڤی قەڵەو و لاواز:**

زۆر کـەم وا ڕێکدەکـەوێ کەسـێکی لاواز دووچـاری شـەکرە ببـێ، کەچی مرۆڤی قەڵەو ڕێژەی شـەکر و نیشاسـتە لەلەشیدا هێندە زیادە کە ناتوانـێ بەکاریان ببات، بەمەش ئەوەی دەمێنێتەوە بەشـێوەیەکی گونجاو نائۆکسێندرێ و دەبێتە چەوریی.

■ **گرژبوونی پەنکریاس بەهۆی بەکارهێنانی هەرەمەکی شەکری دەستکرد و خوێ:**

بەکارهێنانـی هەرەمەکی شـەکر و خوێ هۆی سـەرەکین لە هەوکردنی

پەنکریاس و گرژبوونی، چونکە دەرک بەوەکراوە کە نەخۆشی شەکرە لەئاژەڵدا لە ئەسپ و ماڵات و سەگدا هەیە. خوێ بەتێکەڵاوکردن لە کاوجۆ بە ولاخ دەدرێ لەکاتێکدا شەکرە بە ئالیکی ماڵاتەوە تێکەڵدەکرێ، سەگیش لەزۆربەی جاران ئەو خواردنەی مرۆڤ دەخوات کە بۆی هەڵدەدرێ.

■ تاقیکردنەوەی بەکاربردنی ڕێژەیەکی زۆری خوێ:

ئەریمای خاوەنی دەزگا لە تۆکیۆ-یابان- ئەمەی لەسەر خۆی تاقیکردەوە. ئەوکاتە هیچ نەخۆشییەکی شەکرەی نەبوو، بەئەنقەست (ئەوکاتە تەمەنی ٥٣ ساڵبوو) خوێیەکی زۆری بەکارهێنا و لەئەنجامدا تووشی ئەوەهات کە میزی زۆر بکات و لەپاشاندا تووشی نەخۆشی شەکرەهات. ئەم تاقیکردنەوەیەی دوو جار دووبارەکردەوە و لەهەردوو جارەکەدا هەمان ئەنجامی دەست کەوتەوە، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ کە دەتوانرێ بەهۆی کەم بەکارهێنانی خوێ یا بەیەکجار دەست لێ هەڵگرتنی، ڕێژەی شەکرە رابگیرێ. لەلایەکی دیکەوە مستەر ئەریما وتەی ناودارێکی دووبارە دەکردەوە کە دەڵێ: مرۆڤی سەردەم لەخوێ هەڵکێشراوە. بەرای ئەویش پیربوونی پێشوەختەو رەقبوونی دەمارەکان هەمووی هۆکارەکەی بۆ خوێ دەگەڕێتەوە. هەروەها یەکێک لەبرادەرەکانی جۆن رۆکفلەر دەڵێ منی هوشیارکردەوە لە بەکارهێنانی خوێ و پێی وتم وریابە زیانی بۆ تەندروستی هەیە!. لەبەر ئەوەی رۆکفلەر یەکێکە لە کەسایەتییە بەتەمەنەکان و (١٠٠ ساڵ) دەبێ ئامۆژگارییەکەی بەهەند وەربگیرێ.

■ زیانی شەکر و خوێی دەستکرد:

ئاژەڵە گیاخۆر و رووەک خۆرەکان پێویستیان بە خوێ هەیە، چونکە میوە و سەوزە و رووک بەشێوەیەکی گشتی ڕێژەیەکی گونجاویان لە خوێ تێدایە (کلۆریدی سۆدیۆم)، کەچی لەهەمان کاتدا ئاژەڵە گۆشتخۆرەکان دەتوانن بەبێ خوێ بژین. زۆرێک لەزاناکانی بواری خۆراکیی دژی

بەکارهێنانــی خوێن، چونکە پێیان وایە هۆکاری هەموو رەقبوونێکی دەمار و شلبوونەوەن، چونکە مێشک و دڵ و دەمار و ماسولکە و غودە لیکییەکان و چــاو و ئەندامی زاوزێ ئەگەر شــلکییەکەی لەدەســتدا ئەوا رەق دەبێ، پاشــان وشــک هەڵدەگەڕێ. وەک بەنموونە دەگوترێ شــەکری دەستکرد بریتییە لە کلس، و شەکری سپی ئاسایی هەمان زیانی خوێی هەیە.

نیشاستەی ئاژەڵ کە زیاتر لە دڵ و خوێن کۆدەکرێتەوە و، بەشێوەیەکی گشــتیش لــە جگــەر (کە بــە کۆگای شــەکری گلوکــۆز یا شــەکری ترێ دادەنرێ)، لەبەرئەوەی کە ســەرەتا کۆدەکرێتەوە و پاشــان وەک وزە بۆ لەش بەکاردەهێنرێ. خوێنی ئاســایی تەنها ١٠،٠٪ (١٠٠ملگرام/ ١٠٠سم٣) لە گلوکۆزی تێدایە.

■ **ئۆکسانی گلوکۆز:**

لەشــی کەسێکی نەخۆشی شــەکرەی هەبێ ناتوانێ ئۆکسان لەگلوکۆزدا ئەنجام بدات، ئەمەش پێچەوانەی هەموو کردارەکانی میتابۆلیزمە و سوود وەرگرتنە لە خۆراک، بەتایبەتیش گۆڕین و شکانەوەی چەوری و بەز.

ســووتاندنی کاربۆهیــدرات بەتایبەتیش گلوکۆز، کردارێکــە کە ناتوانین لە ســوتاندنی چەوری دەســتبەرداری بین. چونکە چەوری لەســەر گڕی سووتانی کاربۆهیدراتدا (ئاویی خەڵووزی) دەستووتێ. بەگشتی ئۆکسانێکی چەوری کە کەموکورتی تێدابێ گیراوەیەکی ترشــی چەوری نەئۆکسێنراو بەرهەمدێنێ و پێی دەگوترێ تەنە ئەسیتۆنییەکان، ئەویش بەدەوری خۆی شــڵەژان لەهاوسەنگی ترشە چەوریەکانی لەشدا پەیدادەکات، لەکۆتاییشدا هەرچی ترشی چەوری لەش هەیە هەموو بەکاردەبرێ.

■ ئەنسۆلین ئیجرائاتێکی چارەسەرییە بەڵام نابێتە چارە:

کــرداری میتابۆلیزمی شــەکر لــە دڕکەمۆخ و مێشــکدا بەدیار دەکەوێ، چونکە ئەو دەمارانەی کە لەمێشک دەردەچن بڕێکی کەمیان لە شەکر تێدایە،

بەڵام ترشێکی زۆرتریان لە ڕێژەی ترشی ناو خوێنبەرەکان تێدایە. مژینی شـەکر رۆڵێکی گرنگی هەیـە لە چالاکییە کیمیاییەکانی خانەکانی مێشـک. چارەسـەرییەکی سەرکەوتووانە لەکاتی بەکارهێنانی ئەنسۆلین لە چەندین شـڵەژان و پشـێوییەکانی هزریدا، سـوود و قازانجی ئـەم کردارەمان بۆ روون دەکاتەوە. کەم مژینی شەکر لە نەخۆشی شەکرەدا و ئەو کێشانەی کـە بـەدوای خۆیـدا دەیانهێنـێ وەک چوونەوەیەک و سـڕبوون، گرنگی کرداری میتابۆلیزمی شەکر لە چالاکییەکانی خانەکانی مێشکدا دەسەلمێنن. وەرگرتنی ئەنسۆلینیش باری شڵەژاوی نەخۆشی شەکرە ڕێکدەخاتەوە، و ئاوەکانی خەڵوزیش دەگۆڕێ بۆ گلیکۆجین، کە ئەمە کردارێکە نەخۆشـیی شـەکرە ناتوانێ ئەنجام بدات. چونکە ئەنسۆلین ئیجرائاتێکی چارەسەرییە بۆ نەخۆشی شەکرە، بەڵام چارەسەریی نییە.

بـۆ ئەوەی ژەمەکەی کاریگەر و بەسـوودبێ دەبێ نەخۆشـیی شـەکرە نیو سـەعات بەر لە خواردنی ژەمەکانی دەرزی ئەنسـۆلین لەخۆی بدات. لەهەمان کاتیشدا دەبێ بڕی ئەنسۆلینەکە دیاریبکرێ، چونکە دەبێ ڕێژەی ئەنسـۆلینەکە لەگەڵ بڕ و جۆری خۆراکەکە بگونجێ، و دیسـانەوە دەبێ ئاستی بەرگەگرتنی نەخۆش لەخواردنی شەکرەمەنییەکان و کاردانەوەکەی بزانرێ. لەزۆربەی حاڵەتەکانیشـدا دەبێ ڕێژەی ئاوەکانی خەڵووزیی زۆر بەچاکی ڕێکبخرێ و زۆربەی جاریش دەبێ هاوسەنگ بێ.

■ ئاستی سروشتی شەکری گلوکۆزی لەخوێن:

لـەدوای خواردنـی خۆراکەوە شـەکر بەرز و نزمی بەخۆیـەوە دەبینێ، هەروەهـا لەکاتـی بەرۆژووبـوون و لەکاتـی هەڵچوونەکانیشـدا. ئەمە و بەهۆی دەزگا تەندروسـتییەکانەوە دەستنیشـانی تێکڕای ئاستی شەکری خوێن کراوە، وەک ئەمانە:

■ڕێژەی شەکر لە لەشی ڕۆژووەوان (٨ کاتژمێر) لەنێوان ٨٠-١١٠ملگرام/

١٠٠سم٣ لەخوێنی کەسەکە.

■ ڕێژەی سروشـــتی شـــەکر لە خوێــن لەدوای ٢ ســـەعات لەنانخواردن لەنێوان ٧٥گرام تا ١٤٠ گرام لە گلوکۆز.

ئەگــەر هاتــوو ئاســتی گلوکۆز لــە کاتــی بەرۆژووبووندا لــە ١٢٦ملگم زیاتربوو، یاخود لەدوای نانخواردن گەیشــتە ٢٠٠ملگم، هەردوو پێوانەکە لەهەردوو بارە جیاوازەکەدا، ئەگەر هەر نیشــانەیەکی تایبەت بە نەخۆشی شەکرەی لەگەڵدابوو، ئەوا ئەو کەسە تووشی نەخۆشی شەکرەبووە.

■ سوڕی شەکری گلوکۆز:

نزیکەی ٥ گم لەشەکری گلوکۆز (یەک کەوچکی چا) لەناو خوێنی مرۆڤدا دەتوێتەوە. ئەم شەکرەش بۆ بەرهەمهێنانی وزە زۆر پێویستە تاکو مرۆڤ بتوانــێ کاروبارەکانی ئەنــدام و دەزگاو خانەکانی لەش بەڕێوەببات، بەبێ ئەو شەکرەش ژیان دەوەستێ.

مرۆڤ ئەو شـــەکرە لە ئەنجامی خواردنی خۆراکەوە بەدەســـتی دەخات، چونکــە بەخواردنی ژەمەخۆراکێکی نیشاســـتەیی وەک: برنج یا ماکەرۆنە، یا شــیرنەمەنی وەک: شـــەکری خۆراک یا مرەبا یا شیرینی، ئەو کاتە لەش دەســت دەکات بەهەرســکردن و گۆڕینــی بۆ مادەی ســاکار، و ئەم مادە ساکارانە زۆربەیان لەشەکری گلوکۆزن.

لەدوای هەرسکردنی شەکر، و گۆڕینی بۆ مادەی ساکار، لە ریخۆڵەکانەوە لــەدوای مژینیــان دەگوازرێنەوە بۆ ناو خوێن، پاشــان بــۆ جگەر و خانە جۆراوجۆرەکان دەچن، ئەوانیش بەیارمەتی چەند ئەنزیمێک دەیانسووتێنن، بۆ ئەوەی بتوانن وزەی پێویست بۆ چالاکی و کردارەکانی لەش بەرهەمبهێنن، ئەمەش هەمووی لەژێر کۆنترۆڵی ئەنسۆلیندا ئەنجام دەدرێ.

بــەڵام ئەو گلوکۆزەی کە لە وزەی پێویســتیی لەش زیاد دەبێ، لەســەر شــێوەی گلیکۆجین (نیشاستەی ئاژەڵ) لە جگەر (١٥٠گم) و ماسولکەکاندا

(٣٥٠گــم) کۆدەکرێنەوە و هەڵدەگیرێن بۆ کاتی پێویســت. بەڵام ئەو بڕەی کــە دەمێنێتەوەو لە توانای کۆکردنەوەی ماســولکەو جگــەر زیاترن، ئەوا بەشێوەی چەوری لەناو خانە چەورییەکاندا هەڵدەگیرێن.

■ کاریگەری تایبەتی نیشاستەمەنی و شەکرەمەنی لەسەر رۆژووەوان:

شــەکری گلوکۆزی ناو خوێن و ئەو بڕە پاشــەکەوتکراوەی کە لە جگەر و ماســولکەکاندا هەن پێویستییەکانی مرۆڤ بۆ ماوەی ٢٤ سەعات دابین ناکــەن. بۆیە دەبــێ بەبەردەوامی و ڕێگەی خۆراکــەوە هاریکاری بکرێ، ئەگەرنا پشت بەچەورییە پاشەکەوتکراوەکە دەبەستێ.

کاتێک مرۆڤ بە رۆژوو دەبێ، ڕێژەی گلوکۆزیش لەخوێنیدا کەم دەبێتەوە، پەنکریاس زیاد لەجاران هۆرمۆنی گلۆکاجۆن دەردەدات، لەهەمان کاتیشدا هۆرمۆنــی ئەدرینالینیــش زیاد دەردەدرێ کە لــەو غودەیە دەردەدرێ کە کەوتۆتە سەر گورچیلە، پاشان ئەم دوو هۆرمۆنە دەست دەکەن بەبەرهەم هێنانێکی خێرای گلوکۆز لەو نیشاستە پاشەکەوتەی کە لە جگەردا هەیە بۆ ئەوەی کەموکوڕیەکان پڕبکەنەوە.

بەڵام ئەگەرهاتوو رۆژووەکە کاتێکی زۆرتری پێچوو، ئەو کاتە هۆرمۆنی کۆرتیزۆرن و هۆرمۆنی گەشــەش زیاددەبــن، ئەوانیش بەدەوری خۆیان هــەوڵ دەدەن لە پرۆتین و چەورییەوە شــەکری گلوکــۆز بەرهەم بهێنن. لەمــەوە بۆمــان دەردەکەوێ کە دەبــێ ڕێژەیەکی دیاریکراو لە شــەکری گلوکــۆز لە ناو خوێندا هەبێ، و دەبێ پارێزگاری لێبکرێ بۆ ئەوەی دەزگا و ئەندامەکانی لەش بتوانن فەرمانەکانی سەرشانیان بەجێبهێنن.

■ **هۆرمۆنی ئەنسۆلین:**

ئەمە هۆرمۆنێکی ســەرەکییە لە ڕێکخســتنی شەکری گلوکۆز لە خوێندا، و گرنگترین هۆکاریشە کە لەش بەهۆیەوە سوود لە شەکر وەردەگرێ بۆ بەرهەمهێنانی وزە، یا لە کرداری پاشەکەوت کردن بۆ کاتی پێویست.

ئەنســۆلین لەناو خانەکانی بیتا دروســت دەبێ، کە پێکهاتووە لە کۆمەڵە خانەیەکی شاش و بەربڵاو لە شێوەی دورگە لەناو شانەکانی پەنکریاسدان، ئەم دورگانە بە (دوورگەی لانگراهانز) ناســراون، لەراستیشــدا لانگراهانز ناوی ئەو زانایەیە کە ئەم خانانەی دۆزیەوە.

لەدوای دروســتکردنی ئەنســۆلین لەناو خانەی بیتا، بەشــێوەی دەنکۆڵە لەناو کەپسولدا پاشەکەوت دەکرێ، و بەردەوام لەئامادەباشیدایە و لەگەڵ هاتنــی هەر بروســکەیەک بۆ توانەوەی یەکســەر ئەنســۆلین دەچێتە ناو خانەکانی لەش. گرنگترین بروسکەش بەرزبوونەوەی رێژەی شەکری ناو خوێنە.

ئەنســۆلین بەوپەڕی وردبینییەوە لە کۆگاکــەی دەردەچێ، بە رێژەیەکی پێویســت و دەســت نیشــانکراو و بەگوێرە زیادبوونی شەکری ناو خوێن دەردەدرێ، ئەم دەردانەش بەخێراییەکی پێویســتە و لە چەند دەقیقەیەکی کەمــدا ئەنجــام دەدرێ. بەمــەش رێــژەی ئەنســۆلین و خێراییەکەی دوو هۆکاری زۆر گرنگن بۆ جێگیرکردنەوەی ئاستی شەکرەکە.

■ کاری ئەنسۆلین لەناو لەشدا:

ئەو خانانەی لەش کە مامەڵە لەگەڵ ئەنسۆلیندا دەکەن بریتین: خانەکانی جگــەر و ماســولکە،، و ئەم دوو دەزگایەش ئامێرێکی بچووکیان لەســەر جێگیرکراوە کە پێی دەڵێن پێشوازیکاری ئەنسۆلین. ئەم دوو پێشوازیکارانە وەک دەروازەیەکن، هەمیشە بەفەرمانی هۆرمۆنی ئەنسۆلین دەکرێنەوە بۆ ئەوەی گلوکۆز بچێتە ناویەوە.

لەکاتــی ونبوونــی ئەنســۆلین، یا دروســت بوونی کێشــەیەک لەم دوو پێشــوازیکارانە، گلوکــۆز بەبەردەوامی بەرەو ناو خوێــن دەچێ و کەچی ناتوانێ بچێتە ناو خانەکان، بەمەش ئاستی سروشتی شەکر لەخوێندا زیاد دەبێت و نەخۆشیی شەکرە پەیدا دەبێ.

کاتێکیش ئەنسۆلین لەگەڵ پێشوازیکاران یەکدەگرن، بروسکەیەکی نهێنی بــۆ خانــەکان دەنێردرێ بۆ ئــەوەی ئەوانیش کارەکانی خۆیــان بەئەنجام بگەیەنن، کە جێبەجێکردنی فەرمانی هۆرمۆنی ئەنسۆلینە و ئەویش بریتییە لە کارلێکە کیمیاییەکانی لەگەڵ گلوکۆز. بەبێ ئەو پێشوازیکارانە ئەنسۆلین کاریگەریی خۆی لەدەســت دەدات، هەرچەنــدە چڕبێ و ڕێژەکەی زۆربێ کەچــی بەبــێ ئەوان هیچ ســوودێکی نابێ. لەلایەکی دیکــەوە تێبینی ئەوە کــراوە کە لەهەندێک خێزان پازێکی (تەفڕە) بۆماوەیی هەیە کە کاریگەریی لەســەر پێشوازیکارەکانی ئەنســۆلین هەیە و کاریگەرییەکەی لەناو دەچێ و تووشــی نەخۆشی شەکرە دەبێ. ئەم پێشوازیکارانەش لەرووی ژمارەو کاریگەرییان و بەگوێرەی پێویســتیی خانەکان بۆ شەکری گلوکۆزو چەند هۆکارێکی دیکەوە کەم و زیاد دەکەن.

■ **ڕۆڵی هۆرمۆنی ئەنسۆلین لە کارلێکەکاندا:**

لەناو خانەکانی لەشدا:

هۆرمۆنی ئەنسۆلین ڕۆڵێکی زۆر گرنگ دەگێڕێ لەو کارلێکە کیمیاییانەی کــە لەزۆربــەی خانەکانــی لەشــدا ڕوو دەدەن، و کاریگەرییــە ڕوون و ئاشکرایەکەشی بەدیار دەکەوێ لە:

■ **جگــەر:** جگــەر یارمەتی پاشــەکەوتکردنی شــەکر دەدات بە شــێوەی گلیکۆجیــن Glycogen و کەمکردنەوەی بەکاربردنی، جگە لەوەش بەشــێکی دیکەی شەکرەکە دەگۆڕێ بۆ چەوری و لەناو خۆیدا پاشەکەوتی دەکات.

■ **ماســولکە:** هۆرمۆنــی ئەنســۆلین یارمەتی خانەکانی ماســولکە دەدات لەکرداری پاشــەکەوت کردنی ئەو شــەکرەی کە لە پێویســتیی لەش زیاد دەبێ.

■ **خانە چەورییەکان:** ئەنســۆلین یارمەتی ئەم خانانە دەدات تاکو بتوانن تووخمە سەرەتاییەکانی چەوری وەربگرن و بیگۆڕن بۆ چەوری، و کرداری

شکاندنەوەی چەوریش کەمدەکاتەوەو، لەبەرانبەریشدا رێژەی پاشەکەوتی گلوکۆز لەسەر شێوەی چەوری زیاد دەکات.

■ **خانەکانی دیکە:** ئەنسۆلین یارمەتی شەکر دەدات تا بچێتە ناو خانەکان، و هەروەها یارمەتی ئۆکساندنیشی دەدات و وەک وزە دەریدەدات.

چارەنووسی هۆرمۆنی ئەنسۆلین لەدوای تەواوبوونی ئەرکەکانی:

لـەدوای ئـەوەی هۆرمۆنی ئەنسـۆلین ئەرکەکانی سـەر شـانی بەکۆتا دەگات، خانەکانــی جگــەر دەســت دەکەن بە شــیکردنەوەی نیــوەی ئەو رێژەیەی کە لەخوێندا هەیە، لەهەمان کاتیشــدا گورچیلە دەســت دەکات بە هەڵوەشاندنەوەی پاشماوەکەی دیکە و لەرێگەی میزەوە دەری دەدات، ئەم کـردارەش لەماوەی چەند دەقیقەیەکــی کەمدا روودەدات. پەندیی ئەم لێک هەڵوەشــاندنەوە و فڕێدانەشــی لەوەدایە کە رێگە بگیــرێ لەکەڵەکەبوونی شــەکر لەناو خوێنــدا، چونکە زۆربوونــی رێژەکەی لەنــاو خوێندا دەبێتە هــۆی کەمبوونێکــی بەرچاو و کاریگەری شــەکر، و بەمــەش بوورانەوە پەیدادەبێ.

■ **جۆرەکانی نەخۆشی شەکرە:**

نەخۆشی شەکرە بۆ سێ جۆر پۆلین دەکرێ:

- جۆری یەکەم: پێی دەگوترێ نەخۆشیی شەکرەی ژمارە ١ و، پێشتریش پێی دەگوترا شەکرەی گەنجیی، یا ئەو شەکرەی پشت بە ئەنسۆلین دەبەستێ IDDM.

لەم جۆرەیاندا ئەنسۆلین یا هەر نامێنێ یا کەم دەبێتەوە، ئەمەش لەتەمەنی کەمتر لە ٣٠ساڵی پەیدا دەبێ و زۆر بەتووندیش نیشانەکانی بەدەردەکەون. نەخۆشیش جگە لەئەنسۆلین سوود لەهیچ شتێکی دیکە وەرناگرێ، حەبیش رۆڵێکی کاریگەری نابێ لەچارەسەرییەکەیدا.

- جۆری دووەم: پێی دەگوتری نەخۆشــیی شــەکرەی ژمارە ٢ و، کاتی

خۆشـــی پێی دەگوترا نەخۆشـــیی شـــەکرەی پشت بەئەنســـۆلین نەبەستوو .NIDDM

لەم جۆرەیاندا پەنکریاس ڕێژەیەک لە ئەنســـۆلین دەردەدات، بەڵام بەشی لەش ناکات، یاخود لەوانەیە کاریگەرییەکەی کەمبێ لە کرداری ڕێکخستنی شـــەکری ناو خوێندا. نیشانەکانی ئەم جۆرەشیان بەزۆری لەدوای تەمەنی ٤٠ ســـاڵی بەدیـــار دەکـــەوێ، نەخـــۆش زۆربـــەی جـــارەکان قەڵەودەبێ و نیشـــانەکانیش وردەوردە بەدیار دەکەون. لێرەدا زۆرجار نەخۆش ســـوود لەحەبی دابەزاندنی ڕێژەی شەکرە وەردەگرێ.

– جۆری سێیەم: نەخۆشیی شەکرەی دووەمیی، ئەویش لەئەنجامی بوونی نەخۆشـــییەکی دیکـــەوە پەیدا دەبێ، کـــە کاریگەری دەکاتە ســـەر کرداری دەردانی هۆرمۆنی ئەنسۆلین (خانەکانی لانگرهانز)، گرنگرینی هۆکاری ئەو نەخۆشییانەش: لێکردنەوەی پەنکریاس، هەوکردنی پەنکریاس و تێکچوونی، نیشتنی ئاسن لە ناو خانەکانی پەنکریاس (نەخۆشی شەکرەی برۆنزیی).

لەوانەیە نەخۆشی شەکرەی ٢ بەهۆی بەکارهێنانی هەندێک هۆرمۆنەوەبێ کە بەشێوەیەکی زیاد لەپێویست بەکاردەهێنرێ، وەک:

■ **خواردنی کۆرتیزۆن:** بەکارهێنانی وەک دەرمان، یا بەهۆی زیاد دەردانی لەشەوە.

■ **هۆرمۆنی گەشـــەکردن:** زیادخواردنی ئەم هۆرمۆنە لەوانەیە ببێتە هۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لەخوێندا.

■ **هۆرمۆنـــی ئەدرینالین:** بەکارهێنانـــی زۆری ئەم هۆرمۆنە دەبێتە هۆی زیادبوونی شەکری ناو خوێن.

لەوانەشە هەندێک دەرمانی دیکەش هەبن کە زیاد خواردنیان دەبێتە هۆی نەخۆشـــیی شەکرە، وەک: حەبی چارەسەری کێشەکانی میز و حەبی دژی منداڵبوون.

کەسێکی ساغ:

ئەنسـوّلین دەزگای پێشـوازیکەر ناو خوێن دەردەدات و دەیبێرێتـە نـاو ماسـولکە و سـەر دیواری خانـە چەوریـەکان و رێگە بە گەردیلەکانی گلیکۆز دەدات کە بچنە ناو خانە. هەروەهـا ئەنسـوّلین سەرپەرشـتی کرداری سـووتاندنی گلیکـۆز و کرداری پاشـەکەوت دەکات.

ئـەو نەخۆشـەی پشـت بـە ئەنسـوّلین دەبەستێ:

بـۆ نەخۆشـەکانی دیابیتـس لـە قۆناغـی منداڵیدا، پەنکریاس بەهیچ شێوەیەک ئەنسوّلین دەرنـادات. بۆیـە دەزگا پێشـوازی کارەکان هەرگیز کرانەوە و داخرانیان بەسەردا نایەت، لەم حاڵەتەدا دەبێ ئەنسوّلین بەهۆی دەرزیەوە بۆی دابین بکرێ.

ئەو نەخۆشـەی کە پشـت بەئەنسـوّلین نابەستێ:

نەخۆشـەکانی دیابیتسـە گـەورەکان دەتوانـن ئەنسـوّلین بەرهـەم بهێنن، بەڵام دەزگا پێشـوازی کارەکانی لەشـیان توانا و کاریگەرییـان نییە. لەبـەر کۆبوونەوەی بڕێکی زۆری گلوکۆز لەبەردەم دەروازەی کەمێـک کراوەکەیـدا ئەنسـوّلینی زۆرتـر وەردەگرن. بەڵام رژێمـی تایبەتی خۆراک دەتوانـێ رێـژەی شـەکری گلۆکـۆز لـە خوێنـدا کـەم بکاتەوە، هەروەهـا وەرزش و راهێنانەکانیش دەتوانـن ژمارەی دەزگا پێشوازی کەرەکان چەندبارەبکەنەوە.

■ **سایکلامیت** Cyclamate

مێـژووی دۆزینــەوەی ســکلامیت دەگەڕێتەوە بۆ ســاڵی ١٩٣٧، توانای شیرین کردنی لە شەکرەمەنی کەمترەو جاری واش هەیە تامێکی ناخۆش لە دەمدا بەجێدەهێڵێ، و توانای بەرگەگرتنی پلەی گەرمی بەرزیشی هەیە، لەراستیشدا سکلامیتی سۆدیۆم لەهەموو جۆرەکانی دیکەی بڵاوترە.

جێگرەوەکانی شەکر	**هێزی شیرینکردن**
شەکری سپی سکرۆز	١،٠
فرکتۆز	١،٧
مادە شەکرە رۆحیەکان سۆپیتۆل	٠،٥
مانیتۆل	٠،٧
مالتیتۆل	٠،٩
ئەکسلیتۆل	١،٠
مادە شیرینکراوەکان (بەبێ سعەی ئەسیسۆلفام)	
ئەسپرتام	٢٠٠
سکیلامات	٤٥
سلکشارین	٣٠٠
سکرالۆز	٦٠٠
بیتام	٢٠٠٠

■ **چارەسەری نەخۆشیی شەکرە بە خواردن:**

لەکاتی تووش بوون بەنەخۆشی شەکرە، رێژەکەی لە خوێندا زۆر دەبێت و لەمیزیشــدا بوونــی نامێنێ. جــا بۆ ئەوەی رێژەی شــەکر بگێڕینەوە بۆ ئاستی سروشتی خۆی کە بریتییە لە ٪١٠٠ملم لە حاڵەتی بەرۆژووبووندا، یاخود کەمتر لە ٪١٧٠ملم لەدوای خواردن. بۆ ئەوەی رێگری لەوە بکەین کە رێژەی شەکر لەگەڵ میزکردندا کەمبێتەوە، پێویستە پەیڕەوی چاکترین

و نوێترین شـێواز بكەین، واتە كەمكردنـەوەی بڕی خواردنی ژەمەكان و زیادكردنی ژمارەی ژەمەكان.

ســەرژمێرییەكان دووپات لەوە دەكەنەوە نزیكەی لە ٥٠٪ ئەو كەسانەی كە نەخۆشــی شــەكرەیان هەیــە لەپلــەی ٢ واتە ئەو نەخۆشــانەی كە بۆ چارەســەركردن و رێكخستنی رێژەی شەكرە پشت بە ئەنسۆلینی NIDDM نابەســتن و تەنها پشــت بە رێگای رێكخستنی جۆر و بڕی خواردنەكەیان دەبەستن.

لەراستیشــدا هیچ نەخۆشــیەك نییە وەك نەخۆشی شەكرە بتوانێ پشت ببەســتێ بە رێكخســتنی جۆری خواردن، ناشــكرێ ئەوە بێنینە بەرچاوی خۆمــان كە بەبێ رێكخســتی رژێمی خۆراك ئاســتی شــەكری ناو خوێن چارەسەربكرێ.

■ ئامانج لەبەكارهێنانی رژێمی خۆراك بۆ چارەسەری شەكرە:

- رێكخستنی ئاستی شەكری خوێن.

- دووركەوتنــەوە لــە نــزم بوونەوەی زۆری ئاســتی شــەكری خوێن، بەتایبەتیش لە دوای بەكارهێنانی چارەسەریی.

- سنووردانان بۆ نیشانە و كاریگەری لاوەكی نەخۆشی شەكرە.

- یارمەتیدانی دابەزاندنی كێشی زیاد و قەڵەوی.

- كەمكردنەوەی كۆلیســترۆڵ و چەوریە زیانبەخشەكان، و خۆپاراستن لە گیرانی دەمارەخوێنەكان.

- كەمكردنەوەی بەكارهێنانی دەرمانی شەكرە.

■ شێوازی رژێمی خۆراكی نەخۆشی شەكرە:

■ دەبــێ شــێوازەكە گونجاوبێ لەگــەڵ گوزەرانی نەخــۆش و نەریت و ئارەزوو و باری دارایی.

■ دەبــێ رژێمەكــە خواردنە جــۆراو جۆرەكانــی تێدابێ، بــەم رێژانەی

خوارەوە:

- کاربۆهیدرات (نیشاستەمەنی-سکریات) ٥٠-٥٥٪
- چەوری ٣٠-٣٥٪
- پرۆتین ٢٠-٢٥٪

جگە لەمانەش، ڤیتامین و خوێیە کانزاییەکانیش.

■ دەبێ دابەشی سەر چەند ژەمێکی بچووک بکرێ، کە لەسێ ژەم کەمتر نەبێ.

■ دەبێ ڕێژەیەکی باشی لە دانەوێڵە و سەوزە و ئەو خۆراکانەی دەوڵەمەندن بە ریشاڵ تێدابێ.

■ نابێ ئەو جۆرە شەکرانەی تێدابێ کە بەخێرایی هەرس دەبن، وەک شەکری خۆراک..

■ نابێ لەو خۆراکانەی تێدابێ کە ڕێژەیەکی زۆری ڕۆنی ئاژەڵی تێدایە، وەک: ڕۆنی خۆماڵی و ڕۆنی ئاژەڵیش دەبێ بە ڕۆنی ڕووەکی بگۆڕدرێتەوە، وەک: ڕۆنی زەیتوون و گەنمەشامی و گوڵەبەڕۆژە.

■ کەمکردنەوەی ڕێژەی شەکرەمەنی و نیشاستەمەنی:

سنووردانان بۆ خواردنی شەکرەمەنی و نیشاستەمەنی لە ژەمەکاندا دەبێتە هۆکاری کەمبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێن و کەمکردنەوەی ئەو بڕەی کە بەهۆی میزکردنەوە ڕوو دەدات. لەڕۆژگاری ئەمڕۆدا نەخۆشەکان پێویستی زۆریان بەوە نییە کە بەتەواوی پشت لە خواردنی شەکرەمەنی و نیشاستەمەنی بکەن، چونکە دەتوانن بەهۆی بەکارهێنانی دەرزی ئەنسۆلین سوود لەو خۆراکانە وەربگرێ کە شەکرەمەنی و نیشاستەمەنییان تێدایە، ئەگەر بەشێوەیەکی کەمیشبێ.

لەلایەکی دیکەوە پزیشکەکان وەها ئامۆژگاری نەخۆش دەکەن کە لە خواردنی کاربۆهیدارت دووربکەونەوە، بەتایبەتیش لە شەکرەمەنییەکان،

رۆژانــە تەنها ٥٠-٥٥٪ لــە کالۆری وەربگرن (٢,٥گرام بــۆ هەر کیلۆیەک لەکێشی لەشێکی ئاسایی)، وەهاش چاکترە کە نیشاستەمەنیەکان بریتی بن لە برنج و نانی جۆ و ماکەڕۆنە.

■ نابێ بەتەواوی پشت لە کاربۆهیدرات بکرێ:

هەروەک چۆن زیاد خواردنی کاربۆهیدرات (شەکرەمەنی و نیشاستەمەنی) زیانیان هەیە، بەهەمان شــێوەش ئەگەر بەیەکجاری دەســت لەخواردنیان هەڵگری ئەوا زیانی زۆری بەدواوە دەبێت و لەوانەیە دووچاری کێشـــەی زۆر مەترسیدارت بکات.

چونکە ئەگەر مرۆڤی نەخۆشـــی تووش بوو بە شەکرە ئەو خواردنانەی خوارد کە هیچ جۆرە نیشاســـتەمەنی و شەکرەمەنییان تێدانییە، ئەوا لەش ناچار دەبێ چەوری و پرۆتینەکان بشــکێنێ بۆ ئەوەی شـــەکری پێویست دروســـتبکات و بــەو هۆیەوە وزەی لێ دەســـتکەوێ، ئەمەش دەبێتە هۆی پەیدابوونی ماددەکانی کیتۆنی (ئەسیتۆن) لەخوێندا، و ئەم ماددانەش زیانی زۆر مەترسیدار و مەزن بەمرۆڤ دەگەیەنن.

جــاری واش هەیە ئەو کەســە دووچــاری بوورانەوە دەبێ، لەوانەشــە بەهۆیەوە بمرێ، جگە لەوانەشە پشت بەستن بە شکانەوەی پرۆتینەکان بۆ وەدەستهێنانی شەکر، دەبێتە هۆی پەیدابوونی چەندین کێشەی تەندروستی بۆ مرۆڤ. لەبەرئەوە وەها بەباش دەزانرێ ئەو خۆراکانە بەکاربهێنرێ کە ڕێژەیەکی دیاریکراو و تێرکەریان لە نیشاستەمەنی و شەکرەمەنی تێدایە: ٥٠-٥٥٪ و نابێ زیاد لەپێویستیش لەو خۆراکانە بەکاربهێنرێ.

■ **تووخمە خۆراکییەکان:**

١- کاربۆهیدرات:

خۆراکە شــەکردارەکان دەگرێتەوە وەک: شــەکر و مرەبا و هەنگوین و شیرنەمەنی و، خۆراکە نیشاستەییەکانی وەک: برنج و ماکەرۆنە و پەتاتە،

لەدانەوێڵەش، وەک: نیسک و گەنم و گەنمەشامی و نۆک و پاقڵە.

ئەم خۆراکانە لەناو لەشدا دەگۆڕێن بۆ شەکرەمەنی ساکار، لەهەمووشیان گرنگتر گلوگۆزە، کە لەش وەک سەرچاوەیەکی سەرەکی وزە پێویستی پێی هەیە.

بەڵام لێرەدا جیاوازی هەیە لەنێوان خۆراکە شەکرەمەنییەکان و خۆراکە نیشاستەییەکان: چونکە خۆراکە شەکرەمەنییەکان زۆر بەئاسانی هەرس دەبن و دەمژرێن، کە ئەمەش پێچەوانەی خۆراکە نیشاستەییەکانە، ئەو گلوکۆزەی کە لێی پەیدا دەبێ زۆر بەخێرایی و تێکڕایی دەچێتە ناو سوڕی خوێن، لەکاتێکدا گلوکۆز لە خۆراکە نیشاستەییەکانەوە پلەبەپلە دێتە دەرەوەو بەش بەش دەچێتە ناو خوێن.

لەشی نەخۆشی شەکرە ناتوانێ بەشێوەیەکی رێک و پێک هەڵسوکەوت لەگەڵ گوکۆزدا بکات ئەگەر بەیەک جار پێی درا، چونکە ئەو لەشە ناتوانێ بەیەک جار ئەو بڕە ئەنسولینە دەربدات تاکو ئەو بڕە گلوکۆزە لەناکاوە بسوتێنێ، بەڵام ئەگەر وردەوردە و کەم کەم گلوکۆزەکەی پێدرا ئەوا دەتوانێ ئیشی خۆی لەسەر بکات.

بۆیە دەبێ خواردنی شەکرەمەنی تا ئەوپەڕی کەمبکرێتەوە، و دووربکەوینەوە لەو شەربەتانەی کە بە شەکر شیرینکراون و، دەبێ شەکری تایبەت بە نەخۆشی شەکرە بەکاربهێنین، و هەوڵبدرێ کە خۆڕابێنین لەسەر تامکردن و لەزەت وەرگرتن لە خۆراکە بێ شەکرەکان. ئەگەر هاتوو نەخۆش ئارەزووی خواردنی شەکری کرد ئەوا دەبێ بڕێکی زۆر کەمی لێبخوات، ئەویش دەبێ تێکەڵی بەشێک لەژەمە خۆراکەکانی بکرێ. بەڵام ئەگەر هاتوو بۆ دابەزاندنی ئاستی شەکر و چارەسەریی تەنها پشت بە رژێمی خۆرک دەبەستێ ئەوا دەبێ بەیەکجاری واز لە خواردنی شەکرەمەنی بهێنێتێ و هەرگیز لێی نزیک نەبێتەوە.

٢- نیشاستەمەنی:

ئەو نیشاســـتەمەنیانەی كە پێویستە بیانخۆین، دەبێ لەو خۆراكانەبن كە بەئاسانی لە ناو گەدەدا هەرس نابن و بەئاسانیش لەریخۆڵەكاندا نامژرێن، واتــە ئــەو جۆرانەی كە گلوكۆزەكەی بە سســتی دێتە دەرەوە و پاشــان بەرە و خوێن دەڕوات. ئەم نیشاستەمەنیانەش لەوانەن كە دەوڵەمەندن بە ریشاڵ، چاكترین جۆری ریشاڵیش ئەوانەن كەلە دانەوێڵەكاندا هەن، وەك: نیسك و پاقلە و لۆبیا و گەنم و نانی تیریی.

وەهاش چاكترە كە رێژەی خواردنیش لە نیشاستەمەنی بریتی بێ لەنێوان ٥٠-٦٠٪ لەتێكرای كالۆریەكان لەرۆژێكدا. بەڵام ئەگەر هاتوو چارەسەری حەب و دەرزی ئەنســۆلینی وەردەگرت ئەوا باشــتر وایە نەخۆشەكە ئەم رێژەیە دابەشی سەر سێ ژەم خواردن بكات، چونكە كاریگەری جورعەی چارەسەری لەتەواوی رۆژەكەدا هەر دەمێنێ- واتە لەش ئامادەیی ئەوەی تێدایە كە هەڵســوكەوت لەگەڵ دەرمانی ئەنســۆلیندا بكات، جگە لەمانەش نەخۆش دەتوانێ ژەمێكی ســووك و بچووك لەنێوان ژەمە سەرەكیەكاندا بخــوات، بــەڵام بەجۆرێــك بێ كــە كۆك بێ لەگــەڵ لیســتی كالۆریەكانی رۆژانەیدا.

٣- سوودەكانی ریشاڵ

ریشاڵ بەرێژەكی زۆر لە هەندێك جۆری سەوزەدا هەیە، وەك: كەرەوز و تەڕەتیزە و كاهوو و جەرجیر- لە میوەشدا زیاتر لەوانە هەیە كە توێكڵی پێستەییان هەیە، وەك: سێو و خۆخ.

لەهەمان كاتدا پزیشكەكان ئامۆژگاری ئەوە دەدەن دەبێ مرۆڤ رێژەیەكی زۆر لە ریشاڵ بخوات بەتایبەتیش نەخۆشەكانی شەكرە، ئەمەش بۆ چەندین هۆ دەگەڕێتەوە، لەوانە:

- ریشــاڵ دەبێتــە هــۆی كەمكردنەوەی ئاســتی مژینی شــەكرەمەنی و

نیشاستـــەمەنی چونکە بڕێکی زۆر لە ئاوی نـــاو ریخۆڵەی باریک دەمژێ، بەمـــەش رێ لە بەرزبوونەوەیەکـــی بەهێزی چاوەڕوان نەکراوی ئاســـتی گلۆکۆزی ناو خوێن دەگرێ.

■ ریشـــاڵ پەیوەندیی لەگەڵ هەندێک لەجۆرەکانی خواردن پەیدا دەکات، لەوانە ترشـــە گوشراوەکانی ناو زەرداو، کە ئەمەش رێگرە لە زیاد مژینی، کەزیادبوونی کۆلیسترۆڵیش بەدەوری خۆی دەبێتە هۆی گیرانی دەمار و، لەدواییشدا لەوانەیە ببێتە هۆی تووش بوون بە سینگەکوتێ.

■ دەبێتە هۆی پەیت بوونی پاشـــماوەی خۆراکەکان، و یارمەتی ریخۆڵە دەدات تـــا پاڵـــی بنـــێ بـــۆ دەرەوە، ئەمەش دەبێتـــە هـــۆی کەمبوونەوەی قەبزیی.

■ یارمەتی رێکخســـتنی جولەی قۆلـــۆن دەدات، ئەمەش دەبێتە هۆکارێک بۆ چارەسەری گرژی قۆلۆن، کە ئەویش بە نارێکی و ناجێگیری جولەکەی دەناســـرێتەوە، بۆیە هەندێک لە پزیشـــکەکان ئامۆژگاری نەخۆشـــەکانیان دەکەن کە بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتەیان نانی تیری بخۆن.

٤- پڕۆتین:

لەشـــی ئێمە لە خانەی زۆر ورد پێکهاتووە، پڕۆتینیش توخمی ســـەرەکی پێکهاتـــەی ئـــەم خانانەیـــە. هەروەها یارمەتـــی نوێبوونـــەوەی خانەکان و دروســـتبوونی خانەی نوێ دەدات. نەخۆشی تووشبوو بەشەکرەش وەک هەرکەســـێکی دیکە پێویســـتی بە پڕۆتین هەیە. پڕۆتین بەشێوەیەکی چڕ و زۆر لە گۆشت و ماسی و پەڵەوەڕ و شیر و پەنیر و هێلکەدا هەیە (پڕۆتینی ئاژەڵی) و (پڕۆتینی رووەکیش) لە پاقلەمەنی وەک پاقلەو سۆیادا هەیە.

لەش پێویســـتی بە پڕۆتین هەیە بۆ دروستکردنی ریشاڵەکان و قەرەبوو کردنەوەی ئەوەی لەماوەکانی رابردوودا لەدەستی داوە. مرۆڤ رۆژانە و لەکاتی ئاســـاییدا پێویستی بە یەک گرام پڕۆتین هەیە بۆ هەر کیلۆگرامێک

له کێشــی کەسێکی ئاســایی، ئەم بڕه دەبێته دوو هێنده که مرۆڤ دەگاته کامل و بوون و حاڵەتی سکپڕی و شیردان.

نەخۆشی تووش بوو به شەکره دەبێ رۆژانه بڕێکی پێویست له پڕۆتین بخوات، بەڵام دەبێ لەچەوری خۆی بپارێزێ، کەچی زۆربەی خۆراکەکان بڕێکی زۆریان چەوری تێدا هەیه، بۆیه دەبێ ئەو گۆشته سووره هەڵبژێرین که چەوری تێدانییه، و پێستی مریشکیش داماڵین. چاکترین جۆری پڕۆتینی تەندروست له گۆشتی سپی دایه، وەک ماسی و مریشک و شیر و پەنیری سپی.

مــرۆڤ هەرچەندی تەمەنی کەمتربێ زیاتر پێویســتی بــه پڕۆتین هەیه. هۆیەکەشــی بۆ ئەوه دەگەڕێتەوه که لەشــی پێویســتی به دروســتکردنی خانــەی نوێ هەیــه، جگه لــەوەش بۆ دووبــاره دروســتکردنەوەی خانه لەناوچووەکان. بەڕێگای غەریزەوه منداڵ فێری ئەوه دەبێ که ســێ چوار هێندەی کەسێکی بەساڵاچوو پڕۆتین وەرگرێ.

شیر به خۆراکێکی نموونەیی هەژمار دەکرێ:

أ- پڕۆتینێکی زۆری تێدا هەیه.

ب- رێژەیەکــی زۆر لــه کالیســیۆمی تێدایــه که پێویســته بۆ گەشــەی ئێسقان.

لەبەختــی نەخۆشــەکانی تووشــبوو به شــەکرەش ئەوەیه کــه دەتوانن بەئــارەزووی خۆیــان پڕۆتین وەرگــرن، و زۆر بەکەمیش نەخۆشــەکان پێویستیان به بڕێکی زۆری پڕۆتین هەیه.

٥- رۆن:

رۆن بریتیــه لــه توخمی ســێیەمی پێکهاتــەی ژەمــەکان، وەک قەیماغ و رۆنەکــەره و چەوری گۆشــت (رۆنی ئاژەڵــی) و، گوێز و بادەم و بندق و پاقلەو رۆنی رووەکی.

لــەش وەک ســەرچاوەیەکی وزە پێویســتی بە ڕۆن هەیــە، هەروەها بۆ توانــەی هەندێــک جــۆری ڤیتامینیش پێویســتە وەک A، D، E، K و بەبێ چــەوری ئەم ڤیتامینانە نامژرێن و هیچ ســوودیان لــێ نابینرێ، لەهەمان کاتیشــدا وزەی زیادەکــەی خۆراکــە جۆراوجۆرەکان بەشــێوەی ڕۆن و چەوری پاشەکەوت دەکرێ بۆ کاتی پێویست.

لــەش تەنها بەڕێژەیەکی کەم نەبێ پێویســتی بە ڕۆن نییە، کە ڕێژەکەی کەمتــرە لەوەی ڕۆژانە مرۆڤ دەیخــوات. هەروەها ئەو جۆرە ڕۆنەی کە دەیخۆیــن زۆر گرنگە. هەندێکی جۆری چــەوری تێر هەیە (ڕۆنی ئاژەڵی) ئەگــەر لــە لەشــدا کەڵەکەی کرد ئــەوا دەبێتە هۆی گیرانــی دەمارەکان و ســینگەکوتە، بەتایبەتیــش لەکاتــی بوونی هەندێک هــۆکاری دیکەی وەک نەخۆشیی شــەکرە، بەڵام ڕۆنە ناتێرەکان (ڕۆنی ڕووەکی) لەوەی پێشوو مەترسیان کەمترە. دەبێ تێبینی ئەوەش بکەین کەوا ڕۆنی ڕووەکی بڕێکی زۆری لــە کالــۆری تێدایــە، بۆیە ئەگــەر ڕێژەیەکــی زۆری لێبخۆین ئەوا دووچاری قەڵەوی و زیادبوونی کێشمان دەکات.

٦- خوێیە کانزاییەکان:

لەش پێویســتی بــە خوێی کانزایی هەیــە چونکە هەندێکیــان دەچنە ناو گەشــەی ڕیشاڵەکان وەک کالیسیۆم و فۆسفۆر بۆ گەشەی ئێسقان، وەک ئاســن بۆ گەشەی خوێن و هەندێکیان وەک هۆکاری یاریدەدەری کارلێکە کیمیاییــەکان کاریگەریــان هەیــە، و هەندێکــی دیکەیــان تێکەڵ بــە ئاوێتە ئەنزیمییەکان دەبن.

■ **گرنگی دوورکەوتنەوە لە خوێی چێشت:**

زۆر خواردنــی خوێــی چێشــت (کلۆریــدی ســۆدیۆم)، دەبێتــە هــۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن. هەندێک لێکۆڵینەوەی نوێ باس لەوە دەکەن کــە بەرزبوونەوەی ئاســتی گلوکۆز لە خوێندا زیاتــر دەبێ، ئەگەر لەکاتی

خواردنی نیشاستـــەمەنی خوێی بخرێتەســـەر بەبەراورد لەگەڵ ئەو کاتەی بەبێ خوێ بخورێ. بۆیە پێویستە خوێی چێشت بەکەمی بەکاربهێنرێ.

٧- ڤیتامین:

ڤیتامین مادەیەکە لەخۆراکدایە و لەش پێویســـتی پێی هەیە. لەراستیشـــدا ئـــەم مادەیە خۆراک نییـــە بەڵام ئێمە ناتوانین بەبـــێ ڤیتامین بژین، چونکە ئەو مادەیە یارمەتیمان دەدات کە ســـوود لە خۆراک وەربگرین، واتە ئەمە هۆکارێکە (وەســـیت) کە بەیارمەتی ئەوەوە کارلێکە کیمیاییەکانی ناو لەش دروست دەبن.

ڤیتامین لە لەشـــی مرۆڤـــدا رۆڵی زۆر کارگەریان هەیـــە، چونکە ڤیتامین توخمێکـــی ســـەرەکییە بـــۆ دروســـت کردنـــی دەمـــار و ماســـولکەو مۆخ، لەهەمان کاتیشدا بەشێکی گرنگە لە زنجیرە کردارەکانی هەڵوەشاندنەوە و شـــیکردنەوەی خۆراک و بەهۆی ئەویشەوە خواردنەکان دەگۆڕێن بۆ وزە و شانە زیندووەکان.

ڤیتامین لەزۆرێک لەجۆرەکانی خواردندا هەیە، وەک: ســـەوزە و میوە و شـــیر و گۆشـــت و ماســـی و پەلەوەڕ. لەخواردنی خۆراکێکی هاوسەنگ و باشدا بڕێکی زۆرمان لێ وەدەست دەکەوێ. زاناکان تاکو ئێستا ئاماژەیان بـــە ١٣ مادەئەندامیـــی داوە کە وشـــەی ڤیتامیـــن دەیانگرێتـــەوە. لەهەمان کاتیشدا هەندێک جۆری ئەو ڤیتامینانە لە لەشدا و بەشێوەیەکی سروشتی بەرهـــەم دەهێندرێـــن، بۆ نموونە ڤیتامین D لەژێر پێســـتدا دروســـت دەبێ لەکاتێکـــدا ئەگەر تیشـــکی خـــۆری بەرکەوت، و جگە لەوەش ســـێ جۆری دیکە هەنە – ڤیتامین K و بیتین و ترشـــی بانتۆسین کە لەناو ریخۆڵەکاندا و بەیارمەتی بەکتریا سوودبەخشـــەکانەوە بەرهەم دێن، و گومانیشی تێدا نییە زۆربەی ئەو ڤیتامینانەی لەش پێویســـتییەتی لەو خۆراکانەدا هەیە کە رۆژانە بەکاریان دەهێنین. لێرەشدا چوار جۆری ڤیتامین هەنە کە لە شوێنە

چەوریەکانی لەشدا پاشەکەوت دەکرێن: K، E، D،A بەڵام ڤیتامینە زیادەکان بەتایبەتیش ڤیتامینی D، A، لەناو بەزەکاندا کۆدەبنەوە، لەوانەشە زیان بە لەشیش بگەیەنن، و ئەمەش بەپێچەوانەی ٩ ڤیتامینەکەی دیکەیە کە لەرێگای میز و ئارەقەوە دەردەدرێن و، ئەوانیش بریتین لە ڤیتامینەکانی کۆمەڵەی B و ڤیتامین C.

■ **خۆراکی نەخۆشی تووشبوو بەشەکرە:**

لەش بۆ پەیداکردنی وزە پێویستی بە خۆراک هەیە، بەهۆی ئەم وزەیەشەوە دەتوانێ کاروبارەکانی خۆی بەڕێوەببات و، دەتوانێ بجوڵێتەوە و چالاکبێ.

ئەگەر بڕی (خۆراک) وزەی پێویستی لەش زیادی کرد، ئەوا بەشێوەی چەوری لە لەشدا کۆدەبێتەوە و دەبێتە هۆی زیادبوونی کێش و قەڵەوی، ئەگەر ڕێژەکەش کەم بووەوە ئەوا هەرچی چەورییەکی پێشتر پاشەکەوتی کردووە شیدەکاتەوە بۆ ئەوەی وزەی لێوەدەست بهێنێ، بەمەش کێشی لەش کەمدەبێتەوە.

جا بۆ ئەوەی پارێزگاری لە کێشی جەستەو چالاکییەکانی بکەین، دەبێ هاوسەنییەک سازبکەین لەنێوان ئەو بڕە خۆراکەی کە دەچێتە ناو لەش و ئەو بڕەشی کە لێی دەردەچێ، واتە بەکاردەبرێ. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ کە دەبێ بەگوێرەی ماندووبوون و جوڵەکانمان خۆراک بخۆین.

■ **ئەو ژەمەخۆراکانەی کە پزیشک دەستنیشانی دەکات:**

ئەو ژەمەخۆراکانەی کە پزیشک بۆ نەخۆشی تووشبوو بە شەکرە دەستنیشانی دەکات بەم شێوەیەی خوارەوەیە (بۆ زانیاریش پزیشک دەرزی ئەنسۆلین بۆ ئەو نەخۆشانە دەنووسێ کە ناتوانن پابەندی ئەم ژەمانەبن):

تێشت: نیو دەنکە توو، ڕێژەیەکی مامناوەندی لە تۆوی شۆفانی

(دانەوێڵەیەکــە وەک جــۆ وایــە) یاخود تــۆوی دیکە، یەکــە هێلکە، کەمێک ڕۆنەکەرە، پارچە نانێک، قاوەیەک و کرێمێک.

فراوین: بڕێکی مامناوەندی لە گۆشت یا ماسی یا سەوزە و کەمێکیش لە شــەکرەمەنی و نیشاستەمەنی: لەتەنانێک یاخود پارچە پەتاتەیەکی قەبارە مامناوەندی، کەمێک ڕۆنەکەرە، یەک پرتەقاڵ یاخود شتێکی هاوشێوەی.

شیو: هەمان ژەمی فراوین یاخود خۆراکی هاوشێوەی.

لەنێوان ژەمەکانیشــدا نەخۆش دەتوانێ نیو پەرداخ شــیر و یەک چارەک کرێما بەرێژەیەکی مامناوەندی وەرگرێ.

لەکاتێکدا ئەگەر پابەندبوو بەم رژێمەوە ئەوا بەئاسانی دەتوانێ خۆراکی دیکە زیاد بکات یاخود کەمی بکاتەوە، بەگوێرەی پێویســتیی نەخۆشــیش خواردنی مادده شــەکرەمەنییەکان و نیشاســتەمەنی و پرۆتین و چەوریی دیــاری دەکرێــت. ئەم جۆرە ژەمانــە بریتین لە ١٥٠گرام شــەکرەمەنی و نیشاســتەمەنی و لەنێــوان ٦٥-٧٥ گرامیــش لە پرۆتیــن و ٨٠ گرامیش لە چەوری. ئەم خۆراکانەش ١٦٠٠ کالۆری دەبەخشن.

گریمــان کالۆری، خودی یەکەی پێوانەی گەرمییە، کە بۆ بەرزکردنەوەی یــەک کیلۆگرام لە ئاو پێویســتمان بە یەک پلەی ســەدی هەیە کە ئەویش یەکسانە بە بڕی گەرمی پێویست..

■ **جیاوازی لە پێویستیی کالۆری:**

هەمــوو مرۆڤێک بۆ ئەوە بژی پێویســتی بەکالۆری هەیە، لەراستیشــدا منداڵ لەگەورە زیاتر پێویستیان بەکالۆری هەیە، چونکە زیاتر دەجولێن و لەحاڵەتی گەشەکردنیشدان. منداڵ بەخێرایی گەشەدەکات و لەبەر ئەوەشە کە بۆ هەر یەک کلیۆگرام لە کێشی رۆژانە پێویستی بە ١٠٠کالۆری هەیە، کەچی گەورەکان پێویستیان بە تەنها ٣٠ کالۆری هەیە ئەگەر چالاکیەکانی مامناوەنــدی بێ، هەروەها کەســە بەتەمەنەکانیش پێویســتیان بە لەوەش

کەمتر هەیە.

■ **راهێنانی وەرزشی:**

راهێنانــە وەرزشــییەکان دەبنە هۆی ئەوەی لەش پێویســتی زیاتری بە کالۆریبــێ، بەڵام لەکاتێکدا کە لەناو جێگادا پاڵکەوتووە پێویســتی کەمتری بە کالۆری هەیە.

جیــاوازی لــە پلەکانی کالۆریدا هەیــە بە گوێرەی جیــاوازی خۆراکەکە، شــەکرەمەنی و نیشاســتەمەنی و پرۆتیــن لە حاڵەتــی پوختییدا بڕی ١-٤ کالۆری لە هەر گرامێکدا دەبەخشن، بەڵام چەورییەکان ٩ کالۆری بۆ هەر گرامێک.

واتــە تۆ دەتوانی بڕی کالۆریەکە بــە ڕێژەی خۆراکەکەت دیاری بکەیت، یــا بەحیســابی ژمــارەدن و کۆکردنــەوەی کالۆریەکانی شــەکرەمەنی و نیشاستەمەنی و پرۆتین و چەوریەکانی ژەمەخۆراکەکە.

■ **وەرزشی ڕۆیشتن بۆ نەخۆشیی شەکرە:**

پێویست ناکات کە نەخۆشیی شەکرە وەرزشێکی توند پیادەبکات، بەڵکو پێویســتە لە هەندێک راهێنانی وەرزشی ســووکدا بەردەوامبێ، لەوانەشە ڕۆیشتن:

- ڕۆیشــتن یەکێکە لەوەرزشــە گرنگەکان، کە یارمەتــی کەمکردنەوەی ڕێژەی شەکر دەدات لەخوێندا، و هەروەها موزاعەفاتی شەکر لە پێیەکاندا کەم دەکاتەوە.

- وا باشترە کە ڕۆیشتن بەشێوازێکی ڕێک و هەنگاوی گەورەبێ، و لەو کاتەشــدا گەدە بەتاڵبێ، لەهەر حەفتەیەکدا ســێ ڕۆژ دەبێ ئەم وەرزشــە بکات.

- وا باشترە کە بەرگی لۆکەیی لەبەربکات لەکاتی وەرزشدا.

- دەبێ دووربکەوێتەوە لە وەرزشی توندی وەک زۆرانبازێ و کاراتێ.

- ئەو نەخۆشـانەی کە بۆچارەسـەری پشـت بە ئەنسـۆلین دەبەسـتن بەتایبەتیش نەخۆشـەکانی ژمارە ١ (شـەکرەی پشتبەستوو بە ئەنسۆلین) دەبێ لە وەرزشی ماندووکەر و توونـد دووربکەونەوە، بەتایبەتیش لەدوای وەرگرتنی ئەنسۆلین.
- لەکاتی وەرزشـکردن، وەها باشترە کە پارچەیەک شیرینی پێبێ، تاکو نەخۆش بەهۆی کەمی شەکر تووشی بورانەوە نەبێ.
- لەکاتی وەرزشدا نابێ پێڵاوی تەنگ و تەسک، یاخود گۆرەوەی نایلۆن لەپێبکرێ.

■ **لەش ئەگەر خۆراکی دەست نەکەوت ئەوا خۆی دەخواتەوە:**

مرۆڤ بەردەوام خۆراک دەخوات و هەرگیز ناتوانێ لە بەرۆژووبوونێکی بەردەوامدابێ. چونکە بەردەوام پێویستی بە کالۆری هەیە، ئەگەر بێت و ئەم کالۆریانەشـی لەرێگای خۆراکەوە دەست نەکەوت ئەوا خۆی دەخواتەوە، سـەرەتاش لەو بەشـانەی کە لەشـێوەی شـەکرەمەنی و نیشاستەمەنین (گلوگـۆز و گلیکۆجیـن)، لـەدوای ئەویـش ئەو بەشـانەی کـە تایبەتن بە چەورییەکان، لەکۆتاییشـدا دەسـت دەکات بەبەکارهێنانی پرۆتینەکان، کە ئەمەش بریتییە لە خانە جۆراوجۆرەکان.

هەر کەسێک رۆژانە پێویستی بە ٢٥-١٠٠ کالۆری بۆ هەر یەک کیلۆگرام لە کێشی هەیە، ئەمەش پەیوەندیی بەوەوە نییە کە گەورە بێ یاخود بچووک، ئەو ژەمەی کە پێشـتر ئاماژەی پێکرا، بۆ کەسـێکی بەتەمەن دەگونجێ کە کێشەکەشی ٥٠ کیلۆگرامبێ، ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە ٣٠ کالۆری بۆ هەر کیلۆگرامێک لەکێشی دەبەخشێ.

■ **گرنگی دووبارەکردنەوەی پشکینینی میز:**

لەوەتەی سەد ساڵ بەر لەئێستا، (بوشاردات) پشتی بە کێشی ژەمەخۆراک نەدەبەست، بەڵکو نەخۆشەکانی وەها فێردەکرد کە چۆن پشکنینی میزیان

بکەن. ئەگەر لەدوای هەر ژەمە خۆراکێک شەکر لەمیزدا پەیدابوو، نەخۆش دەیزانــی خۆراکەکــەی بڕێکــی زۆری لە شــەکرەمەنی و نیشاســتەمەنی تێدابــووە. ئەم ڕێگایــەش تەنانەت لــەرۆژگاری ئەمڕۆشــماندا گرنگیی و سوودێکی زۆری هەیە، چونکە هەر چەند زیاتر پشکنین بۆ میزەکەی بکات ئەوەندە ســوودی زیاترە بۆ نەخۆش، ئەمە زیاتر لەکاتێکدا سوودی دەبێ کە نەتوانرێ کۆنترۆڵی ئەو بڕە شەکرە بکرێ کە لەگەڵ میز دێتە دەرەوە. نابێ هیچ کەسێکیش پشکنینی میزی پشتگوێبخات.

■ **سوودی وەرزش:**

زۆر لەمێــژە ســوودی وەرزش دەرکــی پێکراوە، کاتێک کــە تێبینی کرا نەخۆشــێکی شــەکرە بە ئەندازیەکی بەرچاو بەرەو چارەسەری دەڕوات، بەئەندازەیەک کە پزیشــکەکانی تووشــی سەرســوڕمان کرد. بەڵام کاتێک چەند پزیشکێک چاودێری حاڵەتی ئەم نەخۆشەیان کرد، بۆیان روونبووەوە کە سەرەڕای دەستگرتنی بە ژەمە خۆراکە تایبەتییەکانی نەخۆشی شەکرە، راهێنانی وەرزشی ئەنجام دەدا.

ئــەم پیاوە کرێکاری هێڵی شــەمەندەرفەربوو، ئیشەکەشــی ئەوەبوو کە عارەبانەیەکی کۆنی رادەکێشــا بەمەبەستی پشــکینینی چەندین میلی هێڵە ئاســنینەکە. لەکاتــی چــوون و هاتنەوەیدا دەبوایە خــۆی خواربکاتەوە بۆ ئەوەی دەســکی عارەبانەکە بســوڕێنێتەوە، ئەم کارەشی هەموو بەیانی و نیوەڕۆیەک ئەنجام دەدا. ئاســاییە کە ماسولەکەکانی ئەو کاری راکێشانی عارەبانەکەیان دەکرد نەک پۆلایەکە. بەمشــێوەیە لەشــی دەیتوانی هەموو ئەو بڕە شــەکرەمەنی و نیشاســتەمەنیەی رۆژانە دەیخوارد بەکاربهێنێ و بسوتێنێ.

ئــەم پیــاوە توانــێ خزمەتێکــی لەرادەبەردەر لــەم بواردا پێشــکەش بە مرۆڤایەتی بکات، کە توانی ســودەکانی وەرزش بەکردەنی بۆ چارەسەری

نەخۆشی شەکرە بخاتە روو.

■ **چیرۆکی ئەو پزیشکەی کە نەخۆشی شەکرەی هەبوو:**

لێرەدا چیرۆکی پزیشکێکتان بۆ دەگێڕینەوە، کە بۆخۆی نەخۆشی شەکرەی هەبوو،،، ئەم پزیشکە تێبینی ئەوەی کرد کەوا کاتێک دەچێتە دەرەوە بۆ سەیران و گەشت، یاخود کە لە دارستانە نزیکەکانی ماڵەوەیان پیاسە دەکات، بڕی شەکر لە میزەکەیدا کەم دەبێتەوە، بێگومان دەستیشی دەگرت بە بەرنامەی ژەمەخۆراکی نەخۆشەکانی شەکرە، لەوەش زیاتر هەندێک راهێنانی وەرزشیشی ئەنجام دەدا.

■ **چۆنیەتی سوود وەرگرتن لەوەرزش:**

وەرزش هەموو شتێک بۆ نەخۆشی تووش بوو بەشەکرە دەکات، بەڵام دەبێ ئاگاداری سنوورەکان بێ. دەبێ شانبەشانی ئەو ژەمە دیاریکراوانە و راهێنانە و ئەنسۆلینەی وەریدەگرێ، زیرەکی و زانیاریش هەبێ. چونکە دەبێ هەندێک جار نەخۆش ئەم راهێنانە کەم بکاتەوە. لەبەرانبەر ئەویشدا دەرزی ئەنسۆلین زیاتر بەکاربهێنێ. لەبەر ئەوەی وەرزش بۆ ئەو کەسانە گونجاوە کە ئاستی شەکرەیان کەمە یاخود مامناوەندییە. بەڵام بۆ ئەو کەسانەی کە پلەکەیان بەرزە، بەر لە دۆزینەوەی ئەنسۆلین، وەرزش زیانی زۆری پێدەگەیاندن. هەندێک لەو نەخۆشانەش ئەوەیان رادەگەیاند کە لەکاتی حەسانەوە و پاڵکەوتن لەناو جێگادا هەست بە چاکبوونەوەی زیاتر دەکەن. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ: بۆ ئەوەی وەرزشەکە سووبەخش بێ دەبێ ئەنسۆلینیش بەکاربهێنرێ. چونکە ئەو نەخۆشانەی کە رێژەی شەکرەیان کەمە بڕێکی گونجاویان لە ئەنسۆلین لە لەشدا هەیە، بەڵام نەخۆشەکانی دیکەی رێژەی بەرزەکان بڕێکی باش و گونجاویان لە ئەنسۆلین لە لەشدا نییە، جگە لەوەش لەشیان ناتوانێ هیچ رێژەیەک لە ئەنسۆلین دروستبکات. لەبەر ئەوە دەبێ دەرزی ئەنسۆلین لەخۆی بدات،

لەم کاتەشــدا دەتوانێ وەک هەر کەســێکی ئاسایی هەر شێوە وەرزشێکی بوێ بیکات.

یەکێـک لەنەخۆشــەکانی تووش بوو بە شــەکرە رایگەیانـد: هەر گێمێک لەیاری گۆڵف لە ٥ یەکەی ئەنسۆلین زیاتر سوودی هەیە. بۆیە پزیشکەکانی ئێســتا هەمیشە ئامۆژگاری نەخۆشــەکانیان بەوە دەکەن جۆرێک وەرزش بکــەن، تەنانەت ئەو کەســانەی کە لەدوای نەشــتەرگەری داوایان لێکراوە لەنــاو جێــگادا پاڵکەون و نەیەنــە دەرەوە، یاخود بەهــەر هۆیەکی دیکەوە بێ. بەکورتی دەبێ ســوود لە وەرزش وەربگرێ بۆ چارەســەری نزیکەی ســەرجەم حاڵەتەکانی شــەکرە، بەڵام لەهەمان کاتدا دەبێ رۆیشــتنەکەی لەسەرەخۆبێ.

■ **پەیوەندییەکانی ڤایرۆس بە پەیدابوونی شەکرە:**

هەندێک لە لێکۆڵینەوە نوێیەکان ئاماژە بەبوونی پەیوەندیی نێوان ڤایرۆس و تووش بوون بە نەخۆشــی شەکرەی ژمارە ١ دەدەن، ئەوانەی پشت بە ئەنسۆلین دەبەستن.

ئاشــکرایە کە پەیدابوونی نیشــانەکانی ئەم حاڵەتی نەخۆشــی شەکرەیە زیاتــر لــە وەرزەکانی پایز و زســتاندا پەیدا دەبن، کە لــەم دوو وەرزەدا بەهۆی سەرماکێشان و هەڵامەتەوە نەخۆشییەکان زیاتر بڵاودەبنەوە.

هەروەهــا توانرا هەندێک جۆری ڤایرۆس لەنــاو خانەکانی بیتا کە لەناو پەنکریاسدا ئەنسۆلین دەردەدەن دەربهێنرێ.

لەکاتی تاقیکردنەوە لەسەر هەندێ ئاژەڵ دەرکەوت کە نەخۆشی شەکرەی ژمارە ١ بەهۆی لێدانی دەرزی هەندێک جۆری ڤایرۆس سەریهەڵداوە.

لێرەشــدا ٢ لێکدانەوە بۆ رۆڵی ڤایرۆس هەیە لەدروســتبوونی نەخۆشی شەکرەی ژمارە ١:

• هێرشکردنی ڤایرۆسەکان بۆ سەر خانەکانی بیتا کە ماددەی ئەنسۆلین

دەردەدەن، کە ئەمەش دەبێتە هۆی تێکشکاندنی و ئفلیج کردنی چالاکییەکان- لەدواییشدا دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی دەردانی ئەنسۆلین یاخود نەهێشتنی یەکجارەکی و، لەپاشاندا تووشی نەخۆشی شەکرە دەبێ.

• کاریگــەری ڤایرۆس لەســەر دەزگای بەرگری لەش و فێڵ لێکردنی لە دروستکردنی بەکتریای دژ بە خانەکانی بیتا لەجیاتی رووبەرووبوونەوەی ڤایرۆســەکان، بەمــەش بەهــۆی دژەڤایرۆســەکان کە بەهەڵــە و بەپیلانی ڤایرۆسەکان خانەکانی بیتا لەناو دەچن.

■ قەڵەوی و نەخۆشی شەکرە:

پەیوەندییەکی توندوتۆڵ هەیە لەنێوان قەڵەوی و نەخۆشــی شــەکرە، و پتر لە ٨٠٪ نەخۆشــەکانی شــەکرە ژمارە ٢. ئەو نەخۆشــە قەڵەوانەی کە پشــت بە ئەنسۆلینی NIDDM نابەســتن- هەروەها زانراویشە کە ٢٥٪ ئەو قەڵەوانە دووچاری نەخۆشی شەکرە هاتوون.

بەلێکۆڵینــەوەش ســەلمێنراوە کە هەر چەندی کێشــی لــەش زیاتربێ، و ژمارەی خانە چەوریەکان زیادبکات ئەوا کەمتر ئەو پێشوازی کارانەی کە لەســەر دیواری خانەکانن ئەنسۆلین وەردەگرن، واتە ئەو خانانە بەرانبەر بە ئەنســۆلین هەســتەوەرییان کەمتر دەبێتەوە و زیاتــر بەرگری دەکەن، بەتایبەتیش لەکاتی قەڵەوی ورگزلییدا.

لێــرەوە بۆمان دەردەکەوێ کە پەنکریاس رێژەیەکی زۆر لە ئەنســۆلین دەردەدات، بەڵام پێشوازیکاران ژمارەیان کەمە- بەمەش پەنکریاس ماندوو و شەکەت دەبێ، لەدواییشدا کەمتر ئەنسۆلین دەردەدات- دەریشکەوتووە کــە ئافــرەت لــە پیــاو زیاتــر دووچاری قەڵــەوی دەبــێ، ئەمــە جگە لەو گۆڕانکارییانەی کە لە هۆرمۆنەکانی ئافرەتدا پەیدا دەبن.

تێبینی ئەوەش کراوە کە رێژەیەکی زۆری حاڵەتەکان، ئەگەر چارەسەری قەڵەوی و کەمکردنەوەی کێشەکەی کرا ئەوا باری نەخۆشی شەکرەکەی باشتر دەبێ.

■ **پەیوەندیی تەنگژەی دەروونی بە نەخۆشی شەکرەوە:**

تەنگـژە دەروونیـەکان و حاڵەتەکانــی وەک دڵتەنگی و خــەم و پەژارەو هەڵچوونەکان کاریگەری خراپیان هەیە لە نەخۆشــی شەکرە، بەتایبەتیش لەو کەسانەی کە ئامادەگییان هەیە بۆ تووش بوون بەم نەخۆشییە.

بەڵام بەتەنها هۆکارە دەروونیەکان نابنە هۆی دروســتبوونی نەخۆشــی شــەکرە ئەگەر کەسەکە ئامادەیی تووشبوونی تێدانەبێ. ئەگەرنا نەخۆشی شەکرە دەبێتە میوانی بەردەوامی هەمووماڵەکانمان. لەراستیشدا تووشبوون بەنەخۆشــییەکە هەمیشە لەئارادایە، و لەگەڵ سەرهەڵدانی هەر کێشەیەکی دەروونیش زۆر بەخێرایی سەرهەڵدەدات، تێبینی ئەوەش کراوە کە ئاستی شــەکر لەزۆرێک لە نەخۆشەکاندا دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی هەرکە لە تەنگژە دەروونیی و سۆزداریەکەی رزگاری بوو.

■ **رۆڵی گژوگیاو رووەک لە چارەسەری شەکرە:**

کاریگــەری هەندێــک جــۆری رووەک و گژوگیــا دەگەڕێتــەوە بــۆ ئەو توانایــەی کە لەکەمکردنەوەی مژینی گلوکــۆزی خوێندا هەیە، و هەندێکی دیکەیــان ئارەزووی خواردن کەمدەکەنەوە، هەندێک رووەکیش هەن کەوا کاریگەری ئەنســۆلین زیاتر دەکەن، هەندێکی دیکەیــان هەمان کاریگەری ئەنســۆلینیان لە دابەزاندنی ئاستی شەکری خوێن هەیە، هەندێکی دیکەیان بەبــێ ئەوەی بزانرێ کــە چ کاریگەرییەکی هەیە دەبێتــە هۆی دابەزاندنی ئاستی شەکری خوێن.

■ **شمری:**

یەکێکــە لــە رووەکــە بەناوبانگەکانی ئــەو دەرمانانەی کە چارەســەری نەخۆشی شەکرەی پێ دەکرێ. لێکۆڵینەوەکانیش ئەوەیان دەرخستووە کە بەردەوامی خواردنی رۆژانەی بڕی ٥٠ گرام لەتۆوی شــمری دەبێتە هۆی دابەزاندنی رێژەیەکی بەرچاوی شەکرە.

یەكێكی دیكە لەسوودەكانی ڕێژەی كۆلیسترۆڵی زیانبەخشی LDLلە لەشدا كەم دەكاتەوە.

لە لێكۆڵینەوەیەكی نوێی زانكۆی زانست و تەكنەلۆژیا ئەردەنی ئەوە دەركەوت كە خۆشاوی تۆی ئەنجامی زۆر ئیجابی بەدواوە بوو لە دەوردان و ڕێگرتنی خانە شێرپەنجەییەكانی وەك مەمك و قۆڵۆن و سییەكان.

لەبەر ئەوەی ئەم تۆیە كاریگەری زۆر بەهێزی هەیە نابێ ماوەكی زۆر بەكاربهێنرێ چونكە ئاستی شەكرەی خوێن زۆر دادەبەزێنێ. هەروەها وەها چاكترە كە بەتەنیا بەكاربهێنرێ، واتە نابێ لەگەڵ بەكارهێنانیدا دەرمانیش وەربگیرێ، ئەویش لەترسی ئەوەی نەوەكان كاریگەرییەكانیان تێكەڵ بەیەكتربن، دیسانەوە نابێ خۆشاوی ئەم تۆیە لەكاتی دووگیانی و شیردانی ئافرەت بەكاربهێنرێ، ئینجا جورعەی ڕۆژانە نابێ لە ٦ گرام زیاتربێ.

تێكەڵەیەك لە:

١٠٠گرام – ١٠٠گرام نۆكی برژاو- ١٠٠گرام لەتۆ گوڵەبەڕۆژە. ئێنجا لەمانە تێكەڵەیەك ساز دەكرێت و هەر ژەمێك تەنها یەك كەوچكی بچووكی لێ وەردەگیرێ.

كەلەرم:

خواردنی گەڵای كەلەرم یاخود خواردنەوەی فینجانێك لە ئاوەكەی بەشێوەیەكی ڕۆژانە، كاریگەری دابەزاندنی ئاستی شەكری هەیە، ئەم كاریگەریەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە كە كەلەم مادەیەكی تێدایە هاوشێوەی هۆرمۆنی ئەنسۆلینە، ئەم مادەیەش زۆر بەخێرایی هەڵدەوەشێتەوە و، لەكاتی كوڵانیشدا یەكسەر شیدەبێتەوە. جگە لەوەش كەلەم مادەیەكی دیكەی تێدایە كە دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی كرداری مژینیی گلوكۆزی ناو ڕیخۆڵەكان و ناردنی بۆ ناو خوێن. پاشان هەردوو ڤیتامینەكانی C و B لەخۆ دەگرێت كە بۆ نەخۆشی شەكرە زۆر پێویستن.

هەروەهـا خێزانـی رووەکـی کەلـەم هـەروەک لێکۆڵینـەوە نوێیـەکان دەریانخسـتووە ئاوێتـەی ئیندۆلیـان تێدایـە کـە یارمەتـی خۆپارێزیی لە شێرپەنجە دەدەن. لەبەر ئەوەش کە دەوڵەمەندە بە مادەی کلۆرۆڤیل دەبێتە هۆی زیادکردنی هیمۆگلۆبین، و کرداری تەمسیلی خۆراکی شەکرەمەنییەکان ئاسـان دەکات، و کەشـێکی لەباریش بۆ خانەکان دەڕەخسـێنێ بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی سروشتی ئۆکسجین هەڵمژن.

■ **پیاز:**

پیـاز مادەیەکی تێدایە کە کاریگەرییەکی دژی شـەکرەیە و پێی دەگوترێ گلوکۆکاییـن، و بەڕێژەیەکـی زۆر هانـی پەنکریـاس دەدات کە ئەنسـۆلین دەربـدات. هەروەها مادەیەکی دیکەی تێدایـە کەناوی ئۆرنیزە و کاریگەری هەیە بەسـەر پەنکریاسەوە تا زیاتر ئەنسـۆلین دەربدات. بەتاقیکردنەوەش سـەلمێنراو کە خواردنـی رۆژانەی یەک پیازی مامناوەنـدی لەماوەی یەک مانگدا دەبێتە هۆی دابەزاندنی شەکری ناو خوێن، جگە لەوەش کۆلیسترۆڵی ناو خوێنیش کەمدەکاتەوە، لەهەمانکاتیشدا پیاز ئەو بەکتریایانە لەناو دەبات کە زۆر چالاکانە دەوری لەشیان داوە، ئینجا بەشداری دەکات لە رووبەروو بوونەوەی کێشەکانی پرۆستات.

دیسـانەوە تاقیکردنەوە نوێیەکان ئەوەیان سەلماندووە کە پیاز قەڵغانێکی بەهێزی جەڵدەی خوێنە، چونکە پیاز خوێن شل دەکاتەوەو دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی ئاستی تووش بوون بە گرژبوونی خوێنبەرەکان.

■ **سیر:**

سیر دەبێتە هۆی دابەزاندنی فشاری خوێن و ڕێژەی شەکر و کەمکردنەوەی کۆلیسترۆڵی زیانبەخش، تەنها یەک لەتە سیری رۆژانە بەسە بۆ بەدەستهێنانی زۆرێک لەسوودە تەندروستییەکان.

■ **پەسیرە-بەرسیلە:**

لێكۆڵینـــەوە نوێیـــەكان ئەوەیان ســـەلماندووە كە لەلایـــەن تیمێكی زانكۆی دەرمانخانە و پزیشكی زانكۆی ئەزهەر و ناوەندی نەتەوەیی بۆ لێكۆڵینەوەكان و پەیمانــگای نەتەوەیـــی بۆ شـــەكرە لە میســـر ئەنجامدراوە، كە بەرســـیلە كاریگەری كردەنی هەیە لە دابەزاندنی ئاستی شەكرە لەخوێندا.

هەروەها ئەوەشیان سەلماندووە كە سوودێكی زۆری هەیە لەچارەسەری گرژبوونی خوێنبەر كە زۆربەی جاران یەخەی نەخۆشـــیی شەكرە دەگرێ. لەهەمان كاتیشـــدا ئەم میوەیە كاریگەری هەیە لە دابەزاندنی كۆلیســـترۆڵ و چەوریە زیانبەخشەكان.

■ **توور:**

لێكۆڵینەوەكان ئەوەیان ســـەلماندووەكە خواردنـــی توور لەگەڵ ژەمەكاندا دەبێتـــە هـــۆی دابەزاندنـــی شـــەكر بـــە رێـــژەی ٣٠٪، چونكە تـــوور هەوڵی بەرزكردنەوەی ئاستی ئەنسۆلین دەدات و ئاوێتەیەكی گۆگردیش دەردەدات كە هاوشێوەی ئەنسۆلینە.

■ **ئاوی جۆ:**

ئـــەم ئاوی جۆیـــە ژمارەیەكی زۆری لە تووخمە گرنگەكانی چارەســـەری نەخۆشـــی شـــەكرەی تێدایە، لەپێشی پێشەوەشـــیان تووخمی كرۆمیۆم، كە پەنكریاس چالاك دەكات بۆ دەردانی زیاتری ئەنســـۆلین، هەروەها هۆكاری كەمركردنەوەی كرداری مژینی گلوكۆزی ناو خوێنە، جگە لەوانەشە ڤیتامین B complexی تێدایە كە پێویستە بۆ سەلامەتی ئەعسابی نەخۆشیی شەكرە.

■ **دانەوێڵە و پاقلەمەنییەكان:**

دانەوێڵەو پاقلەمەنی وەك/ پاقلە و نۆك و نیسك رۆڵیان هەیە لەكەمكردنەوەی شـــەكر لە ناو خوێندا، هەروەها رێژەی بەرزی كۆلیســـترۆڵی زیانبەخشیش كەمدەكاتەوە، و جگە لەوانەشە فشاری بەرزی خوێنیش دادەبەزێنێ.

ورگت دابەزێنە و | تەندروستی و بالاًریکی بەدەست بێنە

■ **زۆرخۆریی**

بۆمــان ئاشــکرابووە کە هەمــوو حاڵەتەکانی قەڵەوی بــۆ زۆر خواردنی دەگەڕێنــەوە. لەراستیشــدا خەڵکێکــی زۆر مانــای وشــەی زۆرخۆری و زیادخواردن نازانن. ئــەوان پێیان وایە کە خواردنی جۆرێکی دیاریکراوی خۆراک دەبێتە هۆی قەڵەوی. لەوانەشە تۆ وەها تەماشای خۆت بکەی کە لەخەڵکی دیکە زیاتر ناخۆی، کەچی تێبینی ئەوە دەکەی کە بەردەوام قەڵەو دەبیت و کێشــت زیاد دەکات. راســتییەکەی ئەوەیە لەوانەیە تۆ رێژەیەکی زیاتر لەپێویستی خۆت بخۆی.

زۆربــەی خەڵــک لەناخی خۆیاندا ئەو شــتەیان هەیە کــە پێی دەگوترێ زەنگی وشــیارکەرەوە، زانیارییە پزیشکییەکانیش ئەوەیان روونکردۆتەوە

کە شتێک لەناو غودەدا هەیە (ناوەند لەژێر کۆنترۆڵی دیدەدایە) Hypothalamus کە بەشـێکە لە مێشـکی ناوەڕاست. جگە لەوەش ناوەندێکی تێربوونیش لە مێشـکدا هەیە، لەگەڵ هەموو زیادبوونێکی خواردنیش هاوسـەنگییەکەش دەگـۆڕێ و پاشـان زەنگەکە لەگـەڵ خواردنی پارووە زیادەکان دەسـت بەلێدان دەکات، بەمەش تۆ هەسـت بە تێربوون ناکەی تەنها ئەوکاتە نەبێ کە بڕێکی زیاد لەپێویسـتی خۆت دەخۆی، واتە تۆ دەبێ زیاد بخۆی تاکو هەست بە پڕبوون بکەی.

■ **چۆن زیاد لەپێویست دەخۆی؟**

هەنگاوی یەکەم بۆ گێڕانەوەی کێشـەکەت بۆ حاڵەتی پێشـووی ئەوەیە کـە دەبێ بزانی چ کاتێک زیاد لەپێویسـتی خۆتت خـواردووە. و دەتوانی لەحاڵەتە ئاساییەکاندا زیاد لەپێویستیی خۆت خواردن بخۆی، ئەویش بەوە دەبێ کەبەشـێک لەهەموو ئەو جۆرە خۆراکانەی بەردەمت بخۆی، یاخود ڕێژەیەکـی زۆر لەیەک جـۆر بخۆی، ئینجا لەبەر ئەوەی لەکاتی ژەمەکاندا بڕێکـی زۆری خـواردن دەخۆی، ئیتـر وەها رادێی کـە هەموو جارێک و لەهەموو ژەمێکدا زۆرخۆر بیت.

نموونەیەک بە خاتوو ماسە دەهێنینەوە کە چوو بۆ سەردانی هاوڕێکانی لەلوبنـان، ئـەو خاتوونـە نموونەیەکـی روونـی حاڵەتـی زۆرخۆریـی پێشکەشـکردین، جگە لە سـێ ژەمەکان کە لوبنانییەکان وا راهاتوون زۆر جۆر لەسەر خوانەکەیان ریز بکەن، خاتوو ماسە بۆ هەر جێگایەک بچووبایە بڕێکی میوە دەخوارد، کەچی لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا بەهۆی سەرکەوتنی بەسـەر چیاو سـەردانی کانییەکان و شـوێنە سروشـیتییە دڵڕفێنەکان و جوولەی زۆر، وزەیەکی ئێجگار زۆری سەرف دەکرد.

کاتێـک ماسـە گەڕایەوە بـۆ وڵاتەکەی خۆی وازی لە رۆیشـتنی زۆر و گەشت هێنا، کەچی لەنێوان ژەمەکانی فراوین و شیودا هەستی بە برسێتی

دەکـرد، واتــە ئەو کاتانــەی کە میــوەی زۆری تێدا دەخــواردن، بێگومان کارێکی سەخت نەبوو بۆ ماسە کە دەرگای سەلاجەکەی بکاتەوەو هەندێک میوەی لێدەربێنێت و بیخوات، کەچی بابەتی رۆیشتن و چالاکییەکانی لەبیر چووبۆوە، بەم شـێوەیە کێشــی زیادی کرد و، تەنها لەماوەی ٣ مانگدا ٧ کیلۆی زیادکرد.

شـێوازێکی دیکــەی خواردنــی نێــوان ژەمەکان بــۆ کات بەســەربردن و خۆشــییە، وەک خواردنی پارچەیەک شــکولاتە لێـرەو پارچەیەک کێک لەمــلاوەو خواردنــی هەندێـک شــیرنەمەنی لەلایەکی دیکە، ئینجـا تێبینی ئەوەبکە ئەم خۆراکانەی بۆ خۆشیی دەخورێن رێژەی کالۆرییەکەیان زۆر لەو ژەمە خۆراکە زیاترە کە پێشووتر خواردووتە، کە ئەویش بریتیی بووە لە خۆراکی ئاسایی و میوە.

لەرێگا هەرە مەترســیدارەکانی زۆرخــۆری ئەوەیە کە لەدوای خواردنی شیو روودەدات (شەوچەرە)، ئەمەو لەگەڵ پەیدابوونی تەلەڤیزۆن و ڤیدیۆ و کەناڵە ئاسمانییەکان هێندەی دیکە مەترسیەکانی روویان لەزیادی کردووە. چونکــە هەر یەکێک لە ئێمــە بەرانبەر تەلەڤیزیۆن دادەنیشــێ و کۆمەڵێک چەرەز و چەندین جۆری شیرنەمەنی لەبەردەم خۆی داناوە.

کێشــەیەکی دیکــەش خــەم و دڵەراوکێیە، چونکە هــەر کاتێک کە خەوت زڕا یەکســەر لەنیوەشــەودا رێگای ســەلاجە دەگرێتە بــەرو لەنێو قاپ و ئامانەکاندا بەدوای خۆراکدا دەگەڕێ.

ئەوانــە هەندێکــی لەو رێگایانــەن کــە بەهۆیانەوە تووشــی زۆرخۆری دەبین، پێویستە لەسەرمان لەکاتی پێویستدا دەست لەخواردن بکێشینەوە، هەروەها پێویستیشــە لەناخی خۆماندا زەنگێکی وشــیارکەرەوە دابنێین تا لەکاتی تێربوون و برسێتیدا وشیارمان بکاتەوە.

لــەم ســەردەمەی ئێســتاماندا خــۆراک لەهەمــوو شــوێنێک و لەهەموو

کاتێـدا بوونی هەیــەو دەتوانین خۆراک بۆ ماوەی چەندیــن مانگ بکڕین، بەمجــۆرەش هەردەم خۆراک لەبــەر دەســتماندایە و هەرکاتێک بمانەوێ دەیخۆین، بێگومان ئەمەشمان لەبەر برسێتی نییە بەڵکو لەبەر ئەوەمانە کە چێژ لەخواردن وەردەگرین.

■ **لەبەرچی زۆرخۆریی دەکەین؟**

کۆمەڵێک شت لەوانەی هەردەم لەبەردەستماندان سەرنجمان رادەکێشن، بەڵام خۆراک لەهەموویان نزیکترە، لەراستیشــدا خواردن بریتییە لە چێژ، لەلایەکی دیکەوە کاتێک دووچاری کێشە هاوچەرخەکان دەبینەوە، دەبینین زیاد لەپێویســت دەخۆین، چونکــە یارمەتیمان دەدات بۆ رێکخســتنەوەی هەســتەکانمان. جگە لەوەش زۆرخۆری بریتییە لە خۆپەرستییەکی تەواو، چونکــە کاتێ کەســێک خواردن دەخوات ســوودەکەی تەنهــا بۆ خۆیەتی، ئینجا لە دوای ماوەیەک خۆی بە ورگێکی گەورەوە دەبینێتەوە، کە ئەمەش مانای دەوڵەمەندی و شکۆیە.

هۆکارێکی دیکەی دەروونی هەیە، لەوانەیە پێشــتر لەم جۆرە خۆرانەکە بێبەشــکرابێت، یاخود لەمنداڵیدا رێگات پێنەدراوە کە رێژەیەکی زۆری لێ بخۆی، لەوانەشە هەندێک خۆراک بە غەریزەوە ببەستریتەوە، لەبەرئەوەشە کە بەبێ ئەوەی هەست بەخۆمان بکەین دەبینین بڕێکی زۆری لێ دەخۆین، ئەمەش بۆ ئەوەیە ئەو بیرەوەری و یادگاریانە بهێنینەوە یاد.

هەروەها چەند هۆکارێکی دیکەی کۆمەڵایەتیش هەنە، لەو میواندارییانەی کە خانەخوێ خواردنێکی زۆر و جۆراو جۆر بۆ رێزیی میوانەکانی ئامادە دەکات، و پاشــان میوانــەکان ناچار دەکات رێژەیەکــی زۆری لێبخۆن کە لەپێویســتیی خۆیان زیاترە، ئینجا میوانەکە بەشــێوەیەک خۆی دەبینێتەوە کە زیاد لەتوانای خۆی خواردووە.

لێرەدا جەنگی رێکلامەکانیش هەیە، کە دەبینین رێکلامە جۆربەجۆرەکان

هەمیشــە بۆ فریودانی خەڵـک و قازانجی پتری کۆمپانیاکان ئیش دەکەن... رات چییــە بەرانبەر ئەم جۆرە خۆرکە؟ یا ئەم خواردنەوە فێنککەرەوەیە؟. تاکۆتایی کاسێتەکە.

هەندێک جۆر رەنخنەگرتن بەرچاو دەکەون، وەک: وا پێدەچێ کە کوڕەکەت یاخو کچەکەت لەوڵاتێکی برسیدا بژین. ئینجا کەسوکاری منداڵەکە کۆمەڵێک شــیرینی و نەســتەلەو نقوڵیان دەدەنێ. لە نەریتە خراپەکانی کەســوکاری ئێســتا ئەوەیە کە بۆ دەربڕینی سوپاس گوزاری بۆ منداڵ دەبینین شرینی و نقوڵیان پێدەدەن.

لەلای هەندێک خانەوادەش و لەکاتی بۆنە تایبەتیەکاندا کۆمەڵێک خۆراکی جۆراوجــۆر ئامــادە دەکرێن، یاخود بــا بڵێین ئەوەی کــە دایک بە بۆنەی تایبەتی دەزانێ، نموونە: ئەگەر منداڵەکە کەوت و قاچی بریندناربوو، یاخود یەکێک لە منداڵەکانی لە قوتابخانە سەرکەوتنی بەدەستهێنا، یاخود کارێکی نائاسایی روویدا، یەکسەر دایکەکە بەهەڵەداوان دەچێ ئەو جۆرە خورادنە ئامادە دەکات کە ئەو ئەندامەی خێزانەکەیان حەزی لێیەتی، جگە لەمانەش لەکاتێکدا کە کەســێک نەتوانێ کارێک ئەنجامبدات و لەوانەیە ئەم هەســتە هەر لەســەرەتای تەمەنییەوە لەلای دروست بووبێ، و لەئەنجامدا هەستی بێئومێدی و بێهێزی لەلا دروســتکردوە، جــا لەوانەیە بەخواردنی خۆراک بتوانێ زاڵ بێ بەسەر ئەم هەستەیدا.

لەراستیشــدا ئەمە نابێتە هەست کردن بەبەتاڵی گەدە، بەڵکو هەستکردنە بەبەتاڵی سۆزداری رۆحی، و پڕکردنی گەدەش ئەم هەستە یەکلاناکاتەوە، ئەگــەر مرۆڤ لەم حاڵەتانەدا پەنا بۆ خــواردن ببات ئەوا لەکۆتاییدا دەبێ رووبەرووی قەڵەوی و زیادبوونی کێش ببێتەوە.

جگــە لــەو هۆکارانەی لەســـەرەوە ئاماژەیان پێکرا، کێشــەیەکی دیکەش هەیە کە مرۆڤ دووچاری زۆرخۆری و چڵێسی دەکات ئەویش بێزاری و

دڵتەنگییە، کە سـەرەڕای ئەو هەموو سـەرقاڵی و ماندوبوونەی ژیان، ئەو کێشەیە هەر دەمێنێتەوە کە برتییە لەوەی هیچمان بەوەی لەبەردەسماندایە قایل نین، بەهۆی ئەوەوە دووچاری بێزاری و بێتاقەتی دەبین، بۆیە ئەگەر هیچ شـتێک نەبوو ئەنجامی بدەین یاخود هیچ ئارەزوویەکمان نەبوو ئەوا یاخەی خۆراک دەگرین. ئەوانەی کە تەمەنیان بەرەوژوور چووە هەمیشە یاخـود زۆربەی کاتەکانیان لەماڵەوە بەسـەر دەبـەن، و بۆ پڕکردنەوە و ڕووبەڕووبوونەوەی بێزاری و بێتاقەتی هانە دەبەنە بەر خواردن.

■ **دەتوانین زۆرخۆرەکان بۆ سێ جۆر دابەش بکەین:**

■ ئەو کەسانەی کە لەمانای پەیوەندی نێوان ڕێژەی خۆراکی پێویست و خۆراکی بەکارهاتوودا ناگەن، بۆیە ئەمانە دەبێ زانیارییان لەبارەی کێشی گونجاو و سیسـتەمی خۆراکی گونجـاو و پەیوەندییەکانیان بەیەکەوە پێ بدرێ.

■ ئەو کەسـانەی کە دووچاری ماندووبوون و شـەکەتی هزری دەبنەوە و بـەدوای هۆکارێکدا دەگەڕێن کـە ڕووبەڕووی ئـەم حاڵەتەیان ببنەوە، ئەوانەش پێویستییان بەرێژەیەکی زۆری زانیاری هەیە، دەبێ زۆر بەجدی بیـر لـەو هۆکارانـە بکەنەوە کە دەبنە هـۆی زۆرخۆریان. دەشـتوانن کە چاوێک بەخۆیان و باری کۆمەڵایەتی و سـۆزدارییەکانیاندا بخشـێننەوەو ئەو هۆکارانە بدۆزنەوە کە وایان لێدەکات خواردنی زیاد لەپێویستی خۆیان بخۆن.

■ کەسـە زۆر قەڵەو و ئەو کەسـانەش کە بەهۆی ئەو حاڵەتەوە تووشی ناخۆشـی و نەخۆشـییە جۆراوجۆرەکان بوون و نازانن بە چ شـێوەیەک چارەسـەری ئەم کێشـانەیان بکەن، پێویسـتە سـەردانی پزیشک بکەن و چارەسەری دەروونی و فزیۆلۆژی وەربگرن.

زۆر خواردن نەریتێکە دەبێ هەر یەک لەئێمە هۆکارەکانی شـیبکاتەوە و

هەوڵ بدات لێی دووربکەوێتەوە، ئەگەرنا ئەنجامەکە زۆر خراپ دەبێ لەگەڵ زیادبوونی کێش و قەڵەوی و رووبەرووبوونەوەی کێشە جۆراوجۆرەکان، جگە لەمانەش نەخۆشییەکانی شەکرەو دڵەراوکێی و چەندین نەخۆشی دیکە یاخەی بەرنادەن.

■ **دابەزاندنی کێش و پارێزگاری کردنی**

هەندێک کەس بڕوایان وایە کەهێزی ئیرادەی مرۆڤ لەبەردەوامی رژێمێکی خۆراک دایە بۆ دابەزاندنی کێش و نەهێشتنی قەڵەوی. پێشیان وایە چارەسەری هەموو ئەو کێشانەی کە لەکاتی رژێمەکەدا رووبەروویان دەبێتەوە، ئەگەر هەندێک ئیرادەیان هەبێ و خۆراگر بن ئەوا هەمووی لەناودەبەن. چونکە بەلای ئەوانەوە خۆراگریی واتە خواردنی سەوزەی کوڵاو و دووركەوتنەوە لە خواردنی چەور و چەندین کاتژمێر وەرزش و خۆراگری لەبەردەم ئارەزووی خواردنی شیرنەمەنی.

راستی هێزی خۆراگری و ئیرادە پێویستە، بەڵام بەس نییە بۆ گەیشتن بە ئامانجی کەمکردنەوەی کێش و لەناوبردنی قەڵەوی. بۆیە بۆ ئەوەی دڵنیابین لە لەناوبردنی کێشە زیادەکانمان دەبێ بە ئارامگرتن و هەڵوێستی ئیجابی و رێکخستن پشتگیریی بکەین.

■ رێکخستن: فیونا هارۆڵد خانمە پسپۆر لە بواری لەش رێکی بەریتانی دەڵێ: بۆ خەڵکی دوو هۆکاری سەرکەوتن هەیە لەبوارەکانی ژیاندا:

هۆکاری یەکەم: ئارەزوویەکی بەهێزی سەرکەوتن و دووەمیشیان خۆئامادەکردن بۆ ئەو سەرکەوتنە، چونکە هیچ کەس ناتوانێ لەماوەیەکی زۆر کورتدا ببێتە وەرزشوانێکی بەناوبانگ یاخود نووسەرێکی سەرکەوتوو. لەسەرەتادا پێویستە کەسەکە بەکردەنی ئارەزووی ئەم سەرکەوتنەی تێدا هەبێ، و بڕواشی بەوە هەبێ کە دەتوانێ ئەمە بەدەست بهێنێ، پاشان دەبێ کێشمەکێشی هەموو رووبەروو بوونەوە و بارەکان لەبەرچاو بگرێ.

ئێمــە زۆر جار بەداخەوەین لەبەرانبەر ئەو کەســانەی کە هێزی ئیرادە و خۆراگریــان لەئێمــە زیاترە، ئەمە لەوانەیە نهێنی ســەرکەوتنەکەیان بێ و، لەئێمە زیاتر گرنگی بە ڕێکخستن دەدەن، بۆیە لەپێشدا دەبێ بەشێوازێکی راســت و دروســت پلان دابرێژین و خۆمان دڵنیا بکەین لەبوونی خۆراکی تەندروســت لە ماڵەکەماندا، ئەمەش بۆ ئەوەیــە کە خۆمان دووربگرین لە خۆراکــی ئامادەکراو و پڕ لە چەوری و کالۆری. هەروەها دەبێ کاتەکانی وەرزشیش ڕێکبخەین، چ لە یانەبێ چ لە ماڵ و دەبێ بەردەوامی پێ بدەین. و نابێ بیگۆڕین یا پشتگوێی بخەین. چونکە داڕشتن و دەستنیشان کردنی ئامانجەکانمان و ئەولەویات و ڕێزگرتنیان، بەرجەســتە دەبێ بەبێ ئەوەی خەڵکی دیکە بێن و پرۆژەی ئەوتۆمان بۆ بێنن کە هیچ ســوودێکیان نییە، چونکە ئێمە مەیلی هەر پرۆژەیەک دەکەین کە خەڵکانی دیکە پێشکەشمانی دەکەن (ئەگەر جگە لەتەماشاکردنی تەلەڤزیۆن هیچ کارێکی دیکەمان نەبێ بیکەین).

هەروەها نابێ گرنگی نەریتەکانی ژیانی خۆشــمان لەبیربکەین، لەوانەشە لەســەرەتادا کارێکــی ئاســان نەبێ کــە رژێمێکی خۆراکی تەندروســت و بەرنامەیەکی وەرزشــی بۆخۆمان دابنێیــن و بەردەوامیش پێی پابەندبین. بەدڵنیاییەوە ئەمە پێویستی بە ئیرادە و خۆراگرییەکی زۆر هەیە، و لەگەڵ رۆژگاریشــدا بەبێ ئــەوەی بیریان لێبکەینــەوە دەبنە کارێکی ئاســایی و رۆتینی رۆژانەمان و، تەنانەت ئەنجامدانیشیان دەبێتە کارێکی ئاسان.

■ **ئیجابییەت–وەرام:** ســەرەتا دەبێ لەخۆت بپرســی، بۆ دەتەوێ کێشــت کەم بکەیتەوە؟ بۆیە ئەوە دەکەی تاکو جلەکانی جارانت بپۆشیەوە؟ یاخود برادەرەکانت رەخنەت لێدەگرن و بێزارت دەکەن و باسی قەڵەویت دەکەن؟ یا لەبــەر هۆکاری تەندروســتییە؟ یاخود دەتەوێ وزەی زیاتر بەدەســت بهێنــی بــۆ ئەوەی بتوانی لەگــەڵ منداڵەکاندا یــاری و گاڵتە بکەی؟ خودی

خۆت هۆکارە پاڵنەرەکانی دابەزاندنی کێشـت بنووسـەوە و پاشـان لەناو گیرفانتدا هەڵیبگرە یاخود لەسەر دیوار هەڵیواسە (لەو شوێنەی کە بتوانی هەموو تاو نا تاوێک بیبینی)، بۆ نموونە دەتوانی لەسـەر سـەلاجە یاخود لەسەر دۆلابی جلەکانت هەڵیواسی. بوونی ئەم کاغەزە دەبێتە هۆی ئەوەی کـە تۆ ڕێز لە کاتەکانی وەرزش بگریت و هەرکاتێکیش تەمبەڵی تێدابکەی یاخود فەرامۆشـی بکەی بەبیـرت دەهێنێتەوە و هانـت دەدات تا ڕاهێنانە وەرزشییەکانت ئەنجام بدەی.

وەرام ئەو هەڵوێسـتەیە کە بۆ کەمکردنەوەی کێشە زیادەکەت دەینوێنی، و ئـەو باوەڕەتە کە پێـت دەڵێ تۆ دەتوانی ئامانجەکانـت بهێنییەدی، هەر چەندیشە کە پێشتر کێشەی دابەزاندنی کێشت هەبووە!. ئەوەشت لەبیربێ کـە خەڵکێکـی زۆر هەن وەکو تۆ کێشـەی قەڵەوییان هەیە، و توانیشـیان لەبەرنامەکەیاندا سەرکەوتووبن، و تۆش دەتوانی کە هەنگاوەکانی هەڵنێی. هەروەهـا دەبێ تێبینی ئەوەش بکەیت کە هەندێک جار مرۆڤ هەسـت بە لاوازی دەکات، تۆش نابێ گلەیی لەخۆت بکەی، ئەگەر هەسـتت بەلاوازی کـرد و شـوکولاتەیەکی زۆرت خـوارد، یاخود لەجیاتـی وەرزش کردنت لەئاهەنگێکـدا خواردنێکی زۆرت خوارد، ئەوکاتـە لەجیاتی ئەوەی لۆمەی خۆت بکەی هەوڵبدە سـوود لە ڕووداوەکـە وەربگری بۆ ئەوەی چاوێکی دیکە بە هەندێک لایەنی جۆری خواردنەکەتدا بخشێنیتەوە، چونکە لەوانەیە لەگەڵ کەسانێکی ئەوتۆ کاتت بەسەربردووە کە نەیانتوانیوە ڕێزی تەواوت بۆ دابنێن، هەوڵیش بدە چیدیکە ڕوو لەو خۆراکە نەکەیتەوە، یاخود بەهۆی ئەوەی لە ڕاهێنانە وەرزشیەکانت بێزاربووی و حەز دەکەی کارێکی جیاواز ئەنجامبدەی، ئەو بیرۆکانەی کە بەخەیاڵتدا دێن هەموویان بنووسـەوە، و هەوڵبدە ئەوەندەی لەتواناتدا هەیە بیرۆکەکان جێبەجێبکە، تاکو لەئاییندەدا بتوانی خۆت لەو هەڵوێسـتانە دووربگری کە ناچارت دەکەن بەبێ ئەوەی

هەست بەبرسێتی بکەی خواردنێکی زۆر بخۆی.

ئارامگری و بەردەوامی: سەرت نەسوڕمێ لەو کەسانەی کە هەوڵدەدەن بگەڕێنەوە سەر نەریتە کۆنە نادروستەکانی خواردن و پشت بکەنە وەرزش، ئەمەش بەهۆی ئەوەی کە چەند حەفتەیەکیان لە چالاکی بەسەربرد بەبێ ئەوەی لەشیان باریک و جوانبێ.

لەراستیدا بەردەوامی و ئارامگرتن لەم حاڵەتانەدا بەدیار دەکەون، و پێویستە لەسەرمان کە ئارامگرو مکوڕ بین و بەها بۆ دەستکەوتەکانمان دابنێین هەر چەندە بچووکیش بن، هەمیشە ئەوەشمان لەبیربێ کە بەردەوامیی کلیلی سەرکەوتنەکانمانە، و گەیشتن بە ئامانجەکانیش بەبێ ئارامگرتن و کۆشش بەدەست نایێ.

لەهەمان کاتیشدا هەر کەسێک لە ئێمە، کاتێک رووبەرووی ئارەزووەکان دەبێتەوە پێویستی بە ئارامگرتن هەیە. بۆ نموونە کاتێک خۆت لەبەردەمی سینییەک شیرینی ناو نانەوا خانەیەک دۆزیەوە و زۆر بە چێژەوە تەماشات دەکرد، ئەو کاتە لەخۆت بپرسە کامەیان بۆ تۆ پێویستترە، بەدەمهاتنی ئارەزووەکەی ئێستات و شیرنییەکە بخۆی، یاخود ئامانجە دوورەکانت کە بریتین لە بەژنرێکی و باریکی و تەندروستییەکی باش؟ لێرەدا دەتوانی ئەو هۆکارانە دەستنیشان بکەی کە هانت دەدەن کێشی خۆت دابەزێنی، و چەند دڵخۆش دەبێ کاتێک بەئامانجەکانی خۆت دەگەی. بەردەوامیش بەبیرخۆت بهێنەوە، لەبەرچی دەتەوێ کێشت دابەزێنی؟ هەروەها لەجیاتی ئەوەی تەماشای رێگایەکی دوور بکەی کە دەتەوێ بەهۆیەوە کێشێکی نموونەیی بۆ خۆت مسۆگەر بکەی، تەماشای ئەو ماوەیە بکە کە تۆ بڕیوتە هەر لەو ساتەی کە دەستت کردووە بە پیادەکردنی رژێمی خۆراکی تایبەتی و وەرزشکردن، و ئەوەشت لەبیر نەچێ کە هەرچەندی بەرەو پێش بچی هەست بە شادی و کامەرانی زیاتر دەکەیت، بەڵام ئەو سوودانەی

ئێستاشـــت لەبەر چاوبێ کە بەردەوام بەدەســـتی دەهێنی، چونکە وەرزش تەندروســـتییەکی باشـــت بۆ مســـۆگەر دەکات و وات لێ دەکات کە زیاتر متمانـــە بەخۆت بکەی، هـــەروەک چۆن لە پیادەکردنـــی رژێمی خۆراکییدا بەدەستی دەهێنین، بۆ بەردەوامی لەسەر رێگای دروستی لیاقەی بەدەنی و بالآرێکی و تەندروستییەکی باش دەبێ گرنگی بە رێکخستن و بەردەوامی بکەی و زیاتر بیرت بخەیتە سەر شتە ئیجابیەکان.

▪ قەڵەوی چالاک و لاوازی تەمبەل

میدیاکان بەم دواییانە راپۆرتێکیان بڵاوکردەوە بەناونیشانی: لە ئەمیرکادا قەڵەوی لە دوای جگەرەکێشـــان دووەم هۆکارە بۆ مردنی پێشوەختە. ئەم راپۆرتـــە نوێیـــە باس لـــەو تاقیکردنەوەیـــە دەکات کە لەســـەر یەک ملیۆن کـــەس ئەنجام دراوە، بۆیـــان دەرکەوت کە هەندێک کەس بەهۆی کێشـــی زیادەوە دووچار مەرگی پێشـــوەختە دەبنەوە. هەروەها ئەو راپۆرتە کە لە وەرزنامەیەکی پزیشـــکی بەناوی (New England of medicin)دا بڵاوکراوەتەوە دەڵـــێ: پەیوەندییەکـــی تایبەتی و ئاشـــکرا هەیە لەنێـــوان قەڵەوی و مردنی پێشوەختە بەهۆی نەخۆشییەکانی دڵ و شێرپەنجە.

ئـــەم لێکۆڵینەوەیـــە ئـــەوەی روون کردەوە کە ئێســـتا لەهەموو کاتەکانی پێشـــوو زیاتر قەڵەوی لەریزی بەساڵاچووان و منداڵانیشدا بڵاوبۆتەوە، و ٥٥٪ی ئەمەریکییەکان کێشیان لە رێژەی ئاسایی زیاترە. هەروەها د. ئیجبنا کالی خانمە پزیشـــک لە بواری زانســـتی نەخۆشیی و پسپۆر لە شێرپەنجە کە سەرپەرشـــتی لێکۆڵینەوەکەی دەکرد، وتی: پەیامەکە روون و ئاشکرایە کە ئێمە زیاد لەپێویســـت بەرەو قەڵـــەوی دەچین و ئەمەش دەمانکوژێ، و ئێمە وەک کۆمەڵگا پێویســـتیمان بە گەیشـــتنە رێگایەکە کە بەهۆیەوە کەم بخۆین و زۆر وەرزش بکەین.

لێکۆڵەرەکان حیسابی هەموو لایەکی لەشی مرۆڤ و پێوەرەکانیان کردووە: رێنمایی گشــتگیریی هۆکارەکانی لەش- B.M.A لەپێناو زانینی هۆکارەکانی مردن و ئەو تەمەنەی مردنی تێدا روودەدات بەدواداچوونی زیاتریان بۆ کرد، بە لەبەرچاوگرتنی هۆکارەکانی فێرکاری و چالاکی جەستەیی و خواردنی شــەکرەمەنی و حاڵەتــە کۆمەڵایەتییــەکان و بەکارهێنانی ئەســپرین وەک هاوپێچی خۆپارێزی بۆ خوێن، و هەروەها بەکاربردنی چەوری و سەوزە لەجیاتــی بەکارهێنانــی مــادەی ئیســترۆجین وەک قەرەبووکردنەوەیەکی هۆرمۆنی دوای تەمەنی بێئومێدی لە ئافرەتدا.

لێکۆڵەرەوەکان ئەوەشیان بۆ روونبووەوە: لەنێو پیاو و ژنە سپی پێست و پیاوە رەشپێســتە جگەرەنەکێشــەکانیش لــەدوای دەرکەوتنــی زیاتری ئاماژەکانی رێنمایی B.M.A بە رێژەی ٢٥ خاڵ مەترسییەکانی مردن زیاتر بەدیــار دەکەون، کە ئەم رێژەیە بە گوێرەی کێش+ درێژی دیاری دەکرێ، چونکــە پەیوەندییەکــی زۆر بەتین هەیە لە نێوان کێش و درێژی بالآدا، کە هەر دووکیان بەیەکەوە هەژمار دەکرێن بۆ نیشــاندانی کێشێکی نموونەیی و نابــێ کەســیش لــەم رێژەیە تێبپەڕێنــێ. چونکە ئەو کەســانەی کە ٢٥ خاڵیان تۆمار کردبوو لەوانە بوون کە بە هۆی کێشــە لەرادەبەدەرەکانیان رێژەکەیان تێپەڕاندبوو.

هەروەها گۆڤاری هیلس لەئاماژەیەکیدا بۆ ئەو راپۆرتەی کە لیژنەیەک لە شارەزایەکانی پەیمانگای تەندروستی نەتەوەیی ئەمریکی ئامادەی کردبوو، دەڵــێ پرس و راکان دەبێ بەم شــێوەیە دابڕێژرێــن: ئەو قەڵەوانە کێن کە لەمەترســییە تەندروســتیەکانەوە نزیکــن،. و ئەو قەڵەوانــە کێن کە کەمتر رووبەرووی ئەم مەترسیانە دەبنەوە؟

جگە لەوانەشــە راپۆرتەکە ئامــاژەی بەو چەند کیلۆ زیادەش کردبوو کە لەسەر پێوەرەکانی کێش و بەرزی بالآ نیشاندرابوون و، وتی ئاییندەی ئەو

کیلۆ زیادانە دەبێ چەند هۆکارێک دەستنیشانی بکەن، لەوانە: ئایا نەخۆشی شـــەکرە یاخود نەخۆشـــییەکانی دڵ لەم خانەوادەیەدا بوونی هەبووە؟ ئایا ڕێژەی بەرزی کۆلیســترۆڵ و فشــاری خوێن لەو کەســـە قەڵەوەدا بوونی هەیــە؟ ئەگــەر وەڵامەکە ئەرێنی بوو ئەوا کەســـە بە عورفی شـــارەزایانی پەیمانگای ئەمەرکییەوە تەندروستە بەمەرجێک لە ٣٠ ساڵییەوە و بەگوێرەی زیادبوونی ســـاڵانەوە ئەو چەند کیلۆیە لە کێشـــیدا زیادی کردووە. ئەگەر وەڵامەکەش بە نەرێنی بوو ئەوا ئەو کەسە دەکەوێتە لیستی ئەو قەڵەوانەی کە ڕێنمایی پزیشــکی دەیانگرێتەوە: ئێستا کێشـــت دابەزێنەو دوا مەکەوە. ئەمــە لەســـەر ئـــەو پیاوەش تەتبیق دەبـــێ کە کەمەری لـــە ٤٠ ئینج و ئەو ئافرەتـــەی کەمـــەری لە ٣٥ ئینج زیاتـــرە، بێگومان ئەمەش بە شـــێوەیەکی گشتییە وەک ئەوەی کە لیژنەی شارەزایان دەیبینن.

هەندێک ڕەخنە لەلایەن چەند کەسێکی بواری تەندروستییەوە ئاراستەی ئـــەو لیژنەیـــە کراوە، و دەڵێن ڕاپۆرتەکە ئامـــاژەی بەوە نەکردووە کە ئەو چەنـــد کلیۆزیـــادە لە باڵای کەســـەکە دەوەشـــێتەوە یاخود نـــا. چونکە ئەو کەسەی کەبەردەوام دەبێ لە وەرزش بواری زیاتری لەپێشە بۆ بەدەست هێنانی تەندروســـتییەکی باش و بۆ ماوەی چەندین ساڵ هەر چەندە چەند ڕەتڵێکیش لە کێشـــی زیادبێ. چونکە ماوەی نیو سەعات وەرزشی ڕۆژانە لەوانەیە مەترســـیەکانی تەندروســـتی لەسەر کەســـە قەڵەوەکە نەهێڵێ. لە لێکۆڵینەوەیەک کە لە پەیمانگای کۆپر بۆ لێکۆڵینەوەکانی وەرزشی (ئیرۆپیک) لە دالاس-تیکســـاس ئەنجام درا، دەرکەوت کە ئەو کەسانەی لەڕو لاوازن بەڵام خاو و بێ چالاکین و لەشێکی جوانیان نییە، لەو خەڵکە قەڵەوەی کە بەردەوامە لە وەرزش، زیاتر ئەگەری مردنی پێشوەختەیان هەیە.

بۆیە پێویســـت نییە خەڵک هەمیشە بەگوێرەی خشتەی ڕژێمی خۆراکیی خۆی لاواز بکات، بەڵکو دەبێ سەردانی پزیشک بکات بۆ ئەوەی بۆ مرۆڤەکەی

روون بکاتەوە کە تا چ ئاستێک هۆکاری مەترسی تەندروستی لێدەکرێ، گرنگیش نییە کە کەسەکە لەرووی جەستەییەوە رێکە یا نارێکە. ئینجا پاشان ئەوە دیاری دەکرێ کە ئەو کەسە پێویستی بە کەمکردنەوەی کێش هەیە و چەند رەتلی لێ زیادە، یاخود پێویستی بە زیاکردنی چەند رەتلێکی دیکە هەیە، و لەدواییدا دەبێ لەسەر ئەو هێڵە بوەستێ و بەردەوامیش بێ لە جولەو چالاکی رۆژانە.

بۆ بەرنامەیەکی تەواو تۆکمە و بۆ دابەزاندنی کێش و خۆرزگار کردن لە قەڵەوی، دەبێ سەرەتا بە گۆڕینی شێوازی ژیان دەست پێ بکەین، ئەمەش بەپەیڕەوکردنی چەند رێسایەکی خۆراکی تەندروستی و دروست دەبێ و، دەبێ خۆشی دوور بگرێ لە تووڕەبوون و خۆگرژکردن و پاڵەپەستۆیەکانی رۆژانەی، و بەردەوامیش رۆژانە ئەگەر سادەو ساکاریش بێ دەبێ وەرزش بکات. هەروەها بە گوێرەی ئارەزووەکانیش خۆراکەکە لەکەسێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕێ، بەڵام دەبێ هەر لەچوارچێوەی بەرنامەی خۆراکیی تەندروستدابێ.

هەروەها پزیشکی چارەسەرکار هۆکارەکانی قەڵەوییەکە دەستنیشان دەکات-زیاد بوونی رێژەی چەوری- کە لەوانەیە بەهۆی کێشەیەکی تەندروستییەوە پەیدابووە، یاخود حاڵەتێکی دەروونی دیاریکراو بۆتە هۆی دروست بوونی کەموکوڕی لە شێوازی خواردنی خۆراک یان پەیدابوونی کێشەیەک لە فەرمانی غوددەکان.

رێسا دروستەکانی دوورخستنەوەی چەوریە زیادەکانی جەستە و بەرنامەی فەرامۆشکردنی خۆراکی بە خواردێکی تەندروستەوە دەست پێدەکات، ئەویش بەگوێرەی رژێمێکی تەندروستی تەواوی تایبەت بە کەسەکە، و بەگوێرەی پێداویستییەکانی رۆژانە و باری تەندروستی و کۆمەڵایەتی، ئەمەش بە خواردنی رێژەیەکی کەم و کەمکرنەوەی چەوری

و گۆڕینی شێوازی ژیان، ئەمەش بە شەو و ڕۆژێک ئەنجام نادرێ، بەڵام لەگــەڵ کات وەک نەریتێکی لێدێ و خوی پێوە دەگرێ، جگە لەوەش دەبێ وەرزشی ڕۆژانەشی پشتگوێ نەخات.

بۆ دڵنیا بوون دەبێ قەڵەوی و کێشی زیاد لێکجیابکەینەوە. چونکە جاری وا هەیە کە زیاد بوونی کێش بەهۆی ئەســتووری ماســولکەکانی کەسەکە دەبێ کە وەرزشــوانە و یاری ئاســن دەکات، یاخود لای ئەو منداڵانەی کە لە قۆناغی گەشەکردنی ئێسقان و ماسولکەکانیاندان. بەڵام قەڵەوی یاخود قەڵەوی لەرادەبەدەری، کە مەبەست لێی زیادبوونی ڕێژەی چەوری و ڕۆنە لە جەستەدا، و لەنێوان پیاو و ئافرەتیشدا بێگومان گۆڕانکاری تێدەکەوێ، و هەروەها بەگوێرەی تەمەن و پێکهاتەی لەش، ئینجا بەپشــت بەســتن بە هەندێک ئامێری تایبەتی پزیشکییەوە دەکرێ پشکنین بۆ پێکهاتەی لەش (لە چەوری و ماسولکەو ئاو و ئێسقان) بکرێ.

■ دەرمانە یاریدەدەرەکانی لاوازبوون

تەنها پزیشــک بۆی هەیە کە دەستنیشــانی دەرمانی گونجاو بۆ نەخۆش و هــەر حاڵەتێکــی نەخۆشــیی بکات. لــەم ڕوانگەیە و لەحاڵەتــی قەڵەوی لەرادەبەدەر و بەهۆی هەندێک کێشــەی تەندروستی کەبەهۆی قەڵەوییەوە سەریان هەڵداوە، یاخود بوونەتە هۆی قەڵەوییەکە، پزیشک دەتوانێ بڕیار بدات کە ئەو کەســەی کێشــی زیادبووە پێویستی بە دەرمانێکی دیاریکراو هەیە یان نا. لێرەشدا ڕۆڵی پزیشکی تایبەتمەندی خۆراکی دەبێتە تەواوکەری کاری پزیشکەکە.

لەبــارەی دەرمانیشــەوە، چەندیــن چارەســەری جیــاواز و جۆراوجۆر هەیــە، هەیانە زیان بە تەندروســتی دەگەیەنن و بەردەوامیش ڕێکلامەکان ڕەواجی بۆ پەیدا دەکەن. دەرمانی سوودبەخش تەنها دەرمانی تەندروستی

چاودێری كراوە لەلایەن دەزگا تەندروستییەكان، و تەنها پزیشك دەتوانێ بۆ نەخۆشەكەی بنووسێ.

رەواجدانــی رێكلام ســیفەتی جادوویــی بە هەندێ دەرمان دەبەخشــێ، بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی كە رێگە لە ئارەزووی خواردن دەگرن و شەكر و چــەوری لــە لەش لادەبەن و كێشــی زیاد كەمدەكاتەوە و چارەســەری قەڵــەوی و زلیــش دەكات. لەماوەی چەندین ســاڵدا ئەوە ســەلمێنراوە كە دەرمانی دژە ئارەزوو نەخوازراوە و تا چ ئاستێكیش زیانی بۆ تەندروستی مرۆڤ هەیە، و پاشان لەبازاڕەكاندا كێشرانەوە. هەندێك دەرمانی خەیاڵیش هــەن كە بریتین لە هەندێك پۆدرەی ســووك، یاخود پێكهاتوون لە بڕێكی كەم لە پلاسیبۆ، و وا لە نەخۆش دەگەیەنێ كەدەرمانی خواردووەو، هانی دەدا تا بەردەوام بێ لە كەمخۆری.

پزیشــكەكان وەها ئامۆژگاری دەكەن كە دەبێ ئەو دەرمانانە وەربگیرێن یارمەتی چاكسازیی تەندروســتی مرۆڤ دەدەن، بەتایبەتی ئەو كەسانەی كە بەدەست قەڵەوی و زیادی كێشەوە دەناڵێنن.

كۆمەڵێــك دەرمانــی نوێش پەیدابووە كــە لەگروپی (لیپاســیلنیبیتۆرس) ن و یارمەتیــدەرن، ئەگەر لەگەڵ خــواردن وەربگیرێ ئەوا رێ لەكرداری مژینی نزیكەی ١/٣ ئەو چەوریە دەگرێ كە لەژەمەكەدا هەیە لەناو ریخۆڵە باریكەكاندا ئەنجام دەدرێن. بەشێوەیەكی ناراستەخۆش هەوڵی لەناوبردنی بەشــێك لــە چەورییە زیادەكانــی جەســتەش دەدات، و یارمەتیدەریشــە بــۆ كەمكردنــەوەی چەورییەكانــی نــاو خوێنبــەرەكان، پارێزگارییەكــی ناراســتەوخۆی هەرچەندە كەمیشبێ هی ئەو دەمارانەی دەكات. هەروەها رێــژەی كۆلیســترۆڵیش لەخوێندا كەم دەكاتەوە، ئەویش بەهۆی ســووك كــردن و كاڵكردنەوەی چەوریــەكان –بەتایبەتیش چەورییە تێربوو–ەكان، كە لەش بەهۆی ریخۆڵەكانەوە دەیانمژێ.

پشــت بەســتن بــە کەمخۆرییەک کــە راوێژی پزیشــکی لەگەڵــدا نەبێ، لەوانەیە ببێتە هۆی جۆرێک لە شــێوانی شــێوەی جەستە، و رووبەرووی هەندێک کێشــەو نەخۆشــی بکاتەوە، وەک لەدەســتدانی ماسولکەو ئاو و پەیت بوونی رۆن لە لەش، هەروەها دەبێتە هۆی ئەوەی هەمیشــە هەست بە ماندووبوون و بێتاقەتی بکات..پاشان و لەگەڵ کەمکردنەوەی ئەو چەند کیلۆگرامــە زیادەیەو لەگەڵ گەڕانــەوە بۆ خواردنی جۆراوجۆری خۆراک، جارێکی دیکە بە خێرایی و بەشێوەی چەوری و بەز کێش زیاد دەکاتەوە، ئەم بارەش لەوانەیە مرۆڤ بگەیەنێتە بێئومێدی.

لەبارەی (ریجیم المغلفات) رژێمی پێچراوەکان، تێبینی کراوە کە خەڵکێکی زۆر پشت بە رژێمی خۆلاواز کردن دەبەستێ کە ئەویش بەهۆی پێچراوە پرۆتینییەکان ئەنجام دەدرێ و دەتوانێ بڕێکی زۆرو خێرایی سەرنجراکێش لە کێشی زیاد دەبەزێنێ، بەڵام کاریگەری خراپیشیان هەیە، چونکە بەهۆی ئــەم جۆرەوە مــرۆڤ رێژەیەکی زۆر لە قەڵەویەکــەی دادەبەزێنێ و وای لێدەکات هەست بەخۆشی و کامەرانی بکا و بڕوا بەوە بهێنێ کە گەیشتۆتە پلەی بەژن رێکی، ئەم دابەزاندنەش بەم شێوەیە بەئەنجام دەگات:

- لە حەفتەی یەکەمدا مرۆڤ بڕی ٧٨٠ گرام لەرۆژێکدا دادەبەزێنێ.
- لەســەرەتای حەفتەی ســێیەم: کەمبوونەوەکــە دەکەوێتە دەوروبەری ٢٨٠ گرام لەرۆژێکدا.

هەروەهــا تێبینی ئەوەش دەکرێ کە رێژەیەکی زۆر لە ماســولکەکانیش لەدەســت دەدرێ، ســەرەرای ئەوەی کــە چەوری لەشــیش دەتوێنێتەوە. ئەمەش دەبێتە رێگر لەبەردەم جێگیری کێشی و لەئاییندەشدا نابێتە خاوەن باڵایەکی رێکی بەردەوام، چونکە ئەو قەبارە ماســولکەیەی کە پشکدارە لە دڵنیایی تێکڕای کرداری گۆڕین و شــکانەوەی ماددەکان (الأیچ) میتابۆلیزم - لە جەستە و سووتاندنێکی دروستی کالۆریەکان.

ئـەم جـۆرە رژێمــە کۆمەڵێـک کاریگــەری تەندروسـتی و جوانــکاری زیانبەخشی هەیە:

- پەیدابوونی چەند نیشانەیەکی خراپی تەندروستی، وەک شەقیقە، بێهێزی و شــەکەتی، توورەو تەنگاوی، ناجێگیری سوڕی مانگانە، قەبزی، رەوانی، کەمخوێنی، بەرزبوونەوەی ترشی میز لەخوێندا بەشێوەیەکی نارێک.

- پەیدابوونی کێشە جوانکارییە جۆراو جۆرەکان، وەک رووتانەوەی قژ، شەقبوونی پێست و نینۆکەکان.

- هەســت کـردن بە بێزاریی، کە پاشـــان پاڵی پێوەدەنێ کــە لەئاییندەدا دەست بەزۆرخۆری و چڵێسیی بکات.

ناسراوترین دەرمانی وزەبەخش بۆ قەڵەوی

جۆر	کاریگەریی	چۆنیەتی بەکارهێنانی
دەرمانی دژە هەستیاری	ئارەزووی خواردن زیاد دەکات لووت و قورگیش وشک دەکات	دەبێ لەژێر چاوەدێری پزیشکی پسپۆر بەکاربهێنرێ، لەگەڵیشدا دەبێ ئاو بخورێتەوە نەک ئەو خواردنەوانەی کالۆریان زۆر تێدایە
دەرمانی دژە خەمۆکی	دەماغ خۆشدەکات، و دەبێتە هۆی زیادبوونی ئارەزووی خواردن	دەبێ پشت بە ٣ ژەمە سەرەکییەکە ببەستێ، و ٢ ژەمی سووکی دیکەش دەتوانێ بخوات، و دەبێ جەختبکاتەوە لەسەر خۆراکی مامناوەندی
دەرمانی شەکرە	هاوسەنگیەکی تەندروست لەشەکری ناو خوێندا پەیدادەکات، کە دەبێتە هۆی هەڵگەڕانەوەیەکی دروستی جۆری خۆراکە جۆراوجۆرەکان	دەبێ پشت بە خۆراکی کەم چەوریی ببەستێ، و بەردەوامیش چاودێری کێشی بکات
دەرمانێک کە هۆرمۆنی سترۆیدی تێدایە	دەبێتە هۆی گلدانەوەی ئاو وخوێ لە لەش و زیادکردنی ئارەزووی خواردن	دوور کەوتنەوە لەم دەرمانە، تەنها لە کاتی پێویستیدا پشتی پێ ببەسترێ.

■ **دەربازبوون لە ورگزلیی**

ورگ گەورەیی بریتییە لە بەرزبوونەوەی زگ، ئەویش بەهۆی کەڵەکەبوونی بڕێکـی زۆر لە چەوری تێیـدا. زۆر جاریش ورگ دەبێتە هۆی زیادبوونی کێشی کەسەکە بەبەراورد لەگەڵ بەرزی باڵا و تەمەنی، و هەروەها کشانی ماسولکەکانی زگیشی لێ پەیدا دەبێ.

■ **ورگزلیی بەزیی و ورگزلیی درۆزن:**

- ورگزلیـی بەزیی لە ئەنجامی زیادبوونی خانە چەورییەکان لەناوچەی زگ پەیدادەبێ، و لەگەڵیشـیدا بەهۆی کەڵەکەبوونی چەوریە زیادەکانەوە، قەبـارەی گـەورە دەبـێ. زۆربـەی جارانیش ئـەم ورگزلییە شـلبوون و خاوبوونی ماسولکەکانی زگیشی لەگەڵدایە. دەشتوانین بەهۆی وەرزش و رژێمی خۆراکییەوە خۆمان لەو ورگزلییە رزگار بکەین.

- ورگزلیی درۆزن چەندین هۆکاری هەیە، لەوانە:

■ کۆبوونـەوەی ئاوێکی زۆر لەنـاو زگدا (ئاوخواردنـەوە)، لێرەدا خانە چەورەکانـی ناوچـەی زگ لەبارێکی ئاسـاییدان، ئەم جۆرەیـان بە چەند جارێک میزکردن و کەمکردنەوەی ئاو و خوێ و لەگەڵ پشـوو چارەسەر دەکرێ.

■ ورگزلیی هۆکاری دیکەشی هەیە، وەک پەیدابوونی فتق لەناوچەی زگ، یاخود لەئەنجامی ئەستووربوونی ریخۆڵە یا سپڵ، یا بەهۆی کۆبوونەوەی رێژەیەکـی زۆری غازات، ئەمانە هەموویان دەبنە هۆی هەسـتانی زگ، و پاشان دەبنە هۆی ورگزلیی.

■ بۆ دەستنیشانکردنی ورگزلیی چەندین رێگا هەیە:

- تێبینی کردنی شـێوە گشـتییەکەی. ئەم پێوانەیەش تا رادەیەک باشـە، ئەگـەر هاتوو سـەیری کەسـێکمان کردو پێمـان وابوو کە قەڵـەوە، ئەمە بریتییە لە دەسـتەواژە، هەرچەندە ئەمە نابێتە پێوەرێکی زانستی ئاماژەیی

بۆ ورگزلیی.

- ئاستی ئەستووری پێستی ژێر ناوک: کە ئەم ڕێگایەش پشت دەبەستێ بە پێوانەی چینی چەورییەکانی ژێر پێست، ئەم ڕێگایەش بە دەست ئەنجام دەدرێ، کە بەدەست پێستەی سەرەوەی ڕاستەوخۆی ژێر ناوک دەگیرێ، ئینجا ئەگەر نێوانی ئەو دوو پەنجەیەی کە پێستەکەیان گرتووە، پێکهاتبوو لە ٢,٥سم لە پیاو و ٣,٥سم لە ئافرەت، مانای وایە ئەو کەسە تووشی ورگزلیی بووە، ڕێگای دووەمیش پشت دەبەستێ بە ئامێرێکی تایبەت بە پێوانە کردنی پێستی ژێر ناوک.

ئەمە و مەرج نییە ئەو کەسەی تووشی ورگزلیی بووە، قەڵەویەکی زیادی هەبێ. بەڵکو کەسی وا هەیە جگە لە ورگزلیی هیچ قەڵەوییەکیی جەستەیی نییە، ئەم دیاردەیەش لە پیاودا زیاترە وەک لەئافرەتاندا.

■ **هۆیەکانی ورگزلیی**

- هۆی سەرەکی ورگزلیی بریتییە لە زۆرخواردنی ئەو خۆراکانەی کە کالۆریان زیاد لەپێویستیی مرۆڤ تێدایە، بۆیە لەش ناچار دەبێ بەشێوەی چەوری لەشوێنە جۆراوجۆرەکانیشدا کۆی بکاتەوە، بەتایبەتیش لەناوچەکانی زگ. ئەگەر ڕۆژانە ٢٠٠ کالۆری زیاد لەپێویستی خۆت بخۆی، ئەوا تەنها لە ماوەی یەک ساڵدا حەوت کیلۆگرام چەوری لە لەشدا کۆدەبێتەوە.

- یەکێکی دیکە لە هۆکارە سەرەکیەکانی ورگزلیی کەم جوڵەییە و پاڵکەوتنی زۆر و تەمبەڵییە.

- هەروەها شلی و لاوازی ماسولکەکانی زگ یەکێکی دیکەیە لەهۆرکارەکانی ورگزلیی.

لێکۆڵینەوە و سەرژمێریەکان دووپات لە هۆکاری بۆماوەییش دەکەنەوە کە لەڕێی چەندین نەوەوە لەوانەیە بگاتە مرۆڤ، لەلایەکی دیکەشەوە

لێکۆڵینــەوەکان ســەلماندوویانە کــە ئەگەر یەکێک لەبــاوان ورگزلبێ ئەوا بەرێــژەی ٤٠٪ منداڵەکان تووش دەبن، بــەڵام ئەگەر هەردووکی قەڵەو و ورگزل بوون ئەوا ڕێژەکە بەرزدەبێتەوە بۆ ٨٠٪. ئەگەر هیچ کامێکیشیان ورگزل نەبوون ئەوا ڕێژەکە بۆ ٧٪ دادەبەزێ.

گریمان منداڵەکان ئامادەگییان تێدایە بۆ ورگزلیی، بەڵام بەهۆی وەرزش و ڕژێمی خۆراکی گونجاوەوە دەتوانن خۆیان لە ورگزلیی دووربخەنەوە.

تێبینی ئەوەش کراوە کــە ژمارەیەکی زۆری خەڵکی بەتایبەتیش ئافرەت کاتێــک دووچاری دڵەڕاوکێ دەبن یاخود دووچاری کێشــەی ســۆزداریی دەبــن، ئــارەزووی خواردنیان زیاد دەبێ، ئەویش بۆ ئەوەیە تا خۆیان لەو کێشەیە بدزنەوە، لەکۆتاییشدا تووشی قەڵەوی ورگزلیی دەبن...

با وای دابنێین کە نەخۆشەکان هیچ بارێکی ناجێگیریی دەروونیان نییە.. و بێئومێدیــش نابێتــە هۆکاری ورگزلیی، بــەڵام ورگزلیی بەدەوری خۆی دەبێتە هۆکاری بێئومێدی و نەخۆشییە دەروونییەکان.

بەڵام نەخۆشــیەکانی کەڕەغوددە هیچ ڕۆڵێکیان لە قەڵەوی و ورگزلییدا نییە، چونکە ڕۆڵی لە ٥٪ تێپەڕناکات.

لەوانەیە تێبینی ئەوەت کردبێ کە فلانەکەس دەهێندەی تۆ خواردن دەخوات کەچی لەگەڵ ئەوەشــدا باڵایەکی ڕێک و جوانی هەیە و تووشــی ورگزلیی نەبووە، لەڕاستیدا چەندین هۆکار بۆ ئەمە هەیە، لەوانەیە خانەیەکی زۆرت بەبۆماوەیی لە ناوچەکانی زگدا کۆکردبێتەوە کە زۆر لەهی ئەو زیاتر بێ، ئــەم خانانەش هەمیشــە هەوڵی خۆپڕکردنیان بە چەوری دەدەن. پاشــان دەبێتە ورگزلیی.

هۆکارێکی دیکە، لەوانەیە ئەو کەسە لەتۆ زیاتر بجوڵێتەوە چالاکی بەدەنی بنوێنێ، بۆیە لەتۆ زیاتر کالۆریەکان دەســووتێنێ، لەوانەشــە ســەرەڕای ئــەوەی خواردنێکی زۆر دەخوات بەڵام خۆراکەکەی کالۆری کەمی تێدایە،

کەواتــە مەســەلەکە زۆری خــۆراک نییــە بەڵکو بــڕی ئــەو کالۆریەیە کە لەخۆراکەکەدایە.

لەلایەکی دیکەوە واز هێنان لەجگەر هۆکارێکی دیکە بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی کاتــی ئــارەزووی خواردن زیــاد بێ و لەدواییشــدا قەڵەوبــێ، لەهەندێک کەسیشــدا ورگــی زل بەدیار دەکــەوێ،، لێکۆڵەرەوەکانیش ئــەم قەڵەوییە بــۆ کەمبوونەوەی لەناکاوی نیکۆتین لە خانەکانی مێشــکدا دەگێڕنەوە، کە ئەویش ڕۆڵی هەیە لە زیاد دەردانی مادەی سیرۆتین کە هۆکاری زیادبوونی ئــارەزووی خواردنی خۆراکــە بەتایبەتیش کاربۆهیدرات-شــەکرەمەنی- پاشان قەڵەوی و ورگزلیی بەدوای خۆیدا دەهێنێ.

■ **کاریگەری کۆبوونەوەی چەوری لەناوچەی زگ**

بەشێوەیەکی گشــتی قەڵەوی بەتایبەتیش ورگزلیی مەترسیەکن هەمیش هەڕەشــە لە ژیــان دەکەن، ئاشکراشــە کە قەڵــەوی و ورگزلیــی یەکێکن لەهۆکارە هەرە ســەرەکییەکانی مەرگی پێشــوەختە. تێبینی ئەوەش کراوە کە ئەگەری مرد بەهۆی نەخۆشییە مەترسیدارەکانەوە لەو نەخۆشانەی کە ورگزل و قەڵەون جار و نیو زیاترە لە کەسە ئاساییەکان.

لێکۆڵینــەوەکان ئەوەشــیان دەرخســتووە کە کەڵەکەبوونــی چەوری لە ناوچەکانی ورگ و سینگ لەشوێنەکانی دیکە زیاتر ئەگەری ئەوەن کەسەکە دووچاری نەخۆشــیەکانی شــەکرە و دڵ و فشــاری خوێن و زیادبوونی کۆلیســترۆڵ و ترشی بۆلیکی خوێن بن. بۆ ئەمەش لێکۆڵەرەوەکان دەڵێن: پێکهاتەی وەزیفیی خانە چەورییەکانی ناوچەکانی ورگ تایبەتمەندی خۆیان هەیــە- هەردەم خەریکــی زیادکردنی گلوگۆز و ئەنســۆلینی ناو خوێنن- هەردووکیشــیان ڕۆڵێکی گرنــگ دەگێڕن لە گرژبوونــی دەمار و چەندین موزاعەفاتی دیکە.

■ **کاریگەر وەرگرتنی ئەنسۆلین:**

هۆرمۆنی ئەنسـوّلین کاری ئەوەیە کە شـەکر بگـۆڕێ بۆ چەوری تاکو لەشـوێنە جـۆرا و جۆرەکانی لەشـدا کۆیـان بکاتەوە، لەناویشـیادا زگن. لەهەمان کاتیشدا ئەم ماددەیە یارمەتی چەوریی دەدات تاکو چەورییەکانی دیکـە وەربگرێ و بیگۆڕێ بۆ ئەوە شـێوەچەوریانەی کـە بۆ هەڵگرتن و کۆکردنەوە دەشـێن. شـایانی باسـە کە زۆربەی ناوەندەکانی لەشـرێکی دەرزی ئەنسۆلین بۆ لاوازبوون بەکار دەهێنن.

■ **کاریگەری وەرگرتنی حەبی دژی سکپڕی:**

حەبی دژەسـکپڕی هۆڕمۆنی ئیسترجین و پرۆجسترۆنی تێدایە، کە ئەم دوو مادەیە کار بۆ ئەوە دەکەن لە ژێرپێست و ناو لەشدا ئاو کۆبکەنەوە، ئەمەیـش دەبێتە هۆی زیادبوونی کێش و قەڵەوی. جگە لەوەش هۆرمۆنی برۆجسترۆن لە هەندێک ئافرەتدا ورگزلیی پەیدا دەکات.

■ **کاریگەری وەرگرتنی دەرزی کۆرتیزۆن:**

زۆربەی ئەو نەخۆشـیانە کـە دەرزی کۆرتیزۆنیان بـۆ بەکار دەهێنرێ بریتیـن لە نەخۆشـییە درێژخایەنەکانی وەک رۆماتیزم و حەساسـیەت و چەنـد جۆرێکی دیکە. و دەرمانـی کۆرتیزۆن رۆڵی هەیە لە کۆبوونەوەی چەوری لەناوچەکانی ورگ و دەموچاو و پشـتەمل و سینگ، جگە لەوەش کۆرتیزۆن دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی ئاو و خوێن لە ناو خانەکانی لەشدا، کە ئەویش لەوانەیە ببێتە هۆی قەڵەوی.

■ بەکارهێنانی دەرمانی وەک ئەفیل و تافجیل:

تێبینـی ئـەوە کراوە کـە بەکارهێنانی ئـەم دەرمانانە لـە هەندێک کەس دەبێتـە هۆی چـالاک بوونی خانـەی ناوچەکانی تایبەت بـە خۆراکی ناو مێشک، بەمەش توانای خواردنیی زیاتر دەبێ. بۆیە دەرک بەوە کراوە ئەو کەسـانەی ماوەیەکی زۆر دەرمانی دژەی حەساسیەت دەخۆن، زۆربەیان

بەدەست ورگزلیی و قەڵەو بوونی چەندین شوێنی لەشیانەوە دەناڵێنن.

■ **بەکارهێنانی هێورکەرەوەکانی وەک تریبتازۆل و تگرتۆل:**

خواردنی ئەم جۆرە دەرمانانە دەبنە هۆی قەڵەوبوونی گشتیی، بەتایبەتی ورگ، چونکە هۆکاری کەمکردنەوەی بەکاربردنی وزە و شکانەوە و شیکردنەوەی چەوریە، ئینجا دەشبێتە هۆی تەمبەڵی و بێهێزی کەمی جووله. لەوانەشە هەندێک لە ناوەندەکانی لەشریکی جۆرێک لەجۆرەکانی دەرمانە هێورکەرەوەکان بۆ زیادبوونی کێش و چارەسەری

لەڕی و لاوازی بەکاربهێنن.

هەندێکیش پێیان وایە کە مەترسی قەڵەوی لەوەشدایە کە نزیکە لە پەنکریاس و جگەر، و کاریگەری راستەوخۆی دەبێ لەسەریان و لەکۆتاییدا رێژەی هۆرمۆنی ئەنسۆلین و گلوگۆز لەخوێندا زیاد دەبێ.

چونکە بەهۆی ئەم قەڵەوییەوە لەوانەیە ژووریچکەکانی راست و چەپی دڵ دووچاری گەورەبوون ببن و لەکۆتاییدا دەبێتە هۆی بێهێزبوونی ماسولکەکانی دڵ و کەمبوونەوەی تواناکانی، و پاشان دەبێتە هۆی کشانی ماسوولکەکانی. لەبەریتانیا لێکۆڵینەوەیەک کە لەسەر ٨٠٠٠ پیاوی قەڵەو و ورگزل ئەنجامدرا، دەرکەوت کە ئەم کەسانە لەوانەی خاوەنی کێشی ئاسایی و نموونەیین زیاتر ئەگەری ئەوەیان هەیە دووچاری نەخۆشی دڵ ببنەوە.

لەلایەکی دیکەوە لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان سەلماندووە کە قەڵەوی بەگشتی و ورگزلیی بەتایبەتی هۆکاری تووش بوون بەنەخۆشی گرژبوونی خوێنبەرە خەرمانییەکانە، لەکۆتاییشدا دەمارەکان دەگیرێن و بەهۆیەوە سینگەکوتێ یاخود جەڵدەی دەڵ پەیدا دەبن.

جگە لەوەش پەیوەندی هەیە لەنێوان ورگزلیی و بەرزبوونەوەی فشار خوێن. چونکە هەر چەندی ورگ زلبێ ئەوەندە فشاری خوێن زیاد دەبێ،

ئەم پەیوەندییەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەم هۆكارانەی خوارەوە:

• بەرزبوونەوەی ڕێژەی ئەنسۆلین لەو كەسانەی كە ورگزلن، و ئەمەش دەبێتە هۆی كۆبوونەوەی سۆدیۆم و چەوریی لە لەشدا، هەروەها زیادبوونی چەورییە زیانبەخشەكان لەسەر دیواری خوێنبەرەكان –گرژبوونی دەمارەكان– ئینجا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

• زیادبوونی دەردانی هۆرمۆنی كۆرتیزۆن و ئەلدۆسترۆن و نورادرینالین لەو كەسانەی ورگیان زلە، ئاشكراشە كە ئەم هۆرمۆنانە هۆكارن بۆ بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

زۆربەی جاران ورگزلیی كەلەكەبوونی چەوری لە قەفەسە سینگ و ژێر ناوپەنچك بەدوای خۆیدا دەهێنێ، و ئەمەش دەبێتە هۆی كەمبوونەوەی هەڵكشان و داكشانی سییەكان، لە هەمانكاتیشدا دەبێتە هۆی كەمكردنی جولەی ناوپەنچك،، لەدواییشدا بڕی ئەو هەواش كەمدەبێتەوە، بۆیە نەخۆشەكە لەگەڵ كەمترین جوڵەدا هەست بە تەنگەنەفەسی دەكات.

هەروەها دیاردەی پرخەش لە نەخۆشدا زیاد دەكات، لێكۆڵەرەوەكانیش وای لێكدەدەنەوە كە بەهۆی شلبوونەوەی ماسولكەی قوڕگ و گەڕانەوەی زمان بۆ دواوە ئەویش هەر بەهۆی قەڵەوییەوەیە.

ئینجا لێكۆلینەوەكان دووپاتیشیان لەوە كردۆتەوە كە هەوكردنی زەرداو و بوونی بەردی زەرداو لە كەسی قەڵەو و ورگزلدا زیاترە وەك لەخەڵكی دیكەدا بەتایبەتیش ئەو ئافرەتانەی چەندین منداڵیان بەدوای یەكدا بووە، زاناكانیش ئەمە دەگێڕنەوە بۆ ئەو زیادە زۆرەی هۆرمۆنی ئیسترۆجین كە لەئەنجامی قەڵەوی و منداڵبوونە یەك بەدوای یەكەكاندا پەیدا دەبێ. ئاشكراشە كە هۆرمۆنی ئیسترۆجین یارمەتی زیادبوونی كۆلیسترۆڵی خوێنیش دەدات، كە دەبێتە هۆی نیشتنی لەسەر دیواری حەوسەڵەی زەرداو و كە پاشان تووشی هەوكردنی زەرداوی دەكات و ئینجا بەردی زەرداو

پەیدادەکـەن و لەدواییـدا دەبێتە هۆی هەوکردنێکـی توندی درێژخایەنی زەرداو.

جگـە لەوانەشـە قەڵەوەکان لەکەسـی ئاسـایی زیاتر ئەگـەری ئەوەیان هەیە تووشـی نەخۆشـی چەوریـی جگەربن، چونکـە زیادبوونی چەوری کەڵەکەبـووی نـاو جگەر زیاتر نزیک دەبێتەوە لەو کەسـانەی نەخۆشـی ورگزلییـان هەیـە، و تێبینی ئەوەش کـراوە کە لەدوای چارەسـەرکردنی ورگزلیی یەکسەر ئاستی چەوریی جگەر کەمدەبێتەوە.

ئاشـکرایە کە نەخۆشی شـەکرە هەمیشـە لەگەڵ قەڵەوی و بەتایبەتیش ورگزلییـدا هاورێن، ئەوە دەرکەوتووە کە لە ٧٥٪ نەخۆشـەکانی شـەکرە لەقەڵەوەکانن ٢٥٪ قەڵەوەکانیش نەخۆشی شەکرەیان هەیە، ئەم حاڵەتەش لەکاتی گەورەبوونی ورگدا زیاتر دەبێ.

ئەمــەش بــەوە لێکدەدرێتــەوە کە قەڵــەوی و ورگزلیـی زۆربەی جاران کەمبوونی ژمارەی پێشـوازیکاری ئەنسـۆلینیان لەگەڵدایە کە کەوتوونەتە سـەر دیواری خانـەکان. یاخود لەوانـەی کەموکورتییـەک بخاتە ناو ئەم پێشـوازیکارانەوە، لەدواییشـدا کاریگەری ئەنسـۆلین کەمتـر دەبێتەوەو، بەمەش رێژەی شەکر لەناو خوێندا زیاد دەبێ و ئینجا دووچاری نەخۆشیی شەکرە دەبێ.

ئاشکراشە کە ئافرەت لەپیاو زیاتر ئەگەری تووشبوونیان بە قەڵەوی هەیە، ئەمەش شارەزایەکی ئەمەریکی بواریی خۆراکی کە ناوی –بەرباراچتانی- یە تەفسـیری کردووە: خێرایی سـووتاندنی ئەو کالۆرییەی لەشی ئافرەت دەیـکات نیو ئەوەندەی هی پیاوە بۆ هەمـان چالاکی و ماندووبوون، واتە توانـای ئافرەت لـە کەڵەکەکردنی چەوری لەهی پیـاو زیاترە و لەپیاویش زیاتر و خێراتر تووشی قەڵەوی دەبێ.

هەرچەنـدە ورگزلیـی دیاردەیەکـە زیاتـر لەپیاوانـدا هەیـە، کەچی لەو

ئافرەتانەی چەندین منداڵیان یەک بەدوای یەکبووە و لەوانەی جوڵەیان کەمە بەدیار دەکەوێ، چونکە ئەو کاتە ماسولکەکانی زگ تووشی خاوبوونەوە دەبن و لەئەنجامیشدا چەورییەکی زۆر لە ناوچەکانی زگدا کۆدەبێتەوە.

لەلایەکی دیکەشەوە جێگیریی دەروونی و سۆزداری لەدوای هاوسەرگیریی هۆکارێکی دیکەی گرنگی زیادبوونی کێش و ورگزلیین. جگە لەوەش لەدوای هاوسەرگیریی راستەوخۆ ئارەزووی خواردنی خۆراکی پڕ لەکالۆری زیاد دەبێ، بەڵام هۆکاری گرنگی تووش بوون بە ورگزلیی لەلای ئافرەتدا ئەوەیە کە لەدوای هاوسەرگیری زاوزێ دەکەن و منداڵیان دەبێ و ورگیان هەڵدەکشێ.

■ **کاریگەری پێڵاوی پاژنەبەرز:**

لەپێکردنی پێڵاوی پاژنەبەرز زۆر جار دەبێتە هۆی دەرخستنی کەموکوڕیەکانی جەستەییە لاوەیەکانی وەک لەرینەوەی مەمک و بەرزبوونەوەی ورگ،، کاتێک پاژنەی پێڵاوەکە لە ٥سم زیاتر بوو ئەوا کێش لەش تەرکیز دەکاتە سەر پێشەوەی پێڵاوەکە، بۆیە لەش ناچار دەکات خۆی بۆ دواوە بکشێنێتەوە تاکو هاوسەنگییەکە بپارێزێ، لەدواییشدا گۆشەی سینگ دەرپەڕاندنەکە دەبێتە ٤٥پلە، بەمەش زگ بۆ پێشەوە دەردەچێ. تێبینی ئەوەش کراوە کە ئەم جۆرە پێڵاوە پاژنەبەرزانە لەپیاودا دەبنە هۆی دەرکەوتنی کلۆ و رانەکان و قەڵەویەکەی، بۆیە پزیشکەکانی پشپۆر لەبواری بالاریکی و لاوازییدا ئامۆژگاری ئەوە دەخەنەروو کە خەڵک دوور بکەونەوە لە لەپێکردنی پێڵاوی پاژنەبەرز.

■ **وەستانی سووڕی مانگانە:**

لەکاتی وەستانی سووڕی خوێن لەتەمەنی ٤٠-٤٥ساڵی چالاکی لەش کەمدەکاتەوە بەتایبەتیش ئەگەر ئافرەتەکە ئازاری لەجومگەکانی هەبوو، بەمەش بەرزبوونەوەیەکی رێژەیی هۆرمۆنی پرۆجسترۆنی بەدوادادێ کە

ئەویش دەبێتە هۆی زیادبوونی ئارەزووی خواردن و پاشان دەبێتە هۆی وڕگزلیی.

■ پەیوەندی نێوان نەزۆکی و قەڵەوی لە ئافرەتدا:

لێکۆڵینەوکان ئەوەیان سەلماندووە کە پەیوەندی قەڵەوی و بەتایبەتیش وڕگزلیی لەگەڵ ئافرەتە نەزۆکاکاندا هەیە. ئەوەبوو ئەوەیان دۆزیەوە کە ئەو ئافرەتانەی دووچار قەڵەوی و وڕگزلیی هاتوون چەورییەکی زۆر لە دەوری هێلکەدان و منداڵدانیاندا کۆبۆتەوە، کە کاریگەری دەبێ لەسەر کرداری هێلکەدروستکردن و منداڵبوون. ئەمەش ئەوە لێکدەداتەوە کە زۆرێک لەو ئافرەتانەی دووچاری نەزۆکی هاتوون بەهۆی وەرگرتنی چارەسەری قەڵەوی و تواندنەوەی وڕگزلییە. ئەمەش تەنها لەئافرەتدا نییە، بەڵکو دەرک بەوەکراوە کە پەیوەندی قەڵەوی بە نەزۆکی لای پیاونیش هەیە.

■ فتقی نهێنی لەو ئافرەتانەی کە تووشی وڕگزلیی هاتوون:

تێبینی ئەوە کراوە کە ئەو ئافرەتانەی وڕگزلن بڕێکی زۆر لە چەوری لەدەوری ئەندامەکانی ناوەوەی لەشیاندا کۆبۆتەوە، کە ئەم چەوریانە فشاریان خستۆتە سەر دیواری زگ، جگە لەوەش ژمارەیەکی زۆر لە ئافرەتە قەڵەو و وڕگزلەکان دووچاری ئەستووربوون و لاوازی ماسولکەکانی زگ هاتوون، هەموو ئەمانە دەبنە هۆکاری پەیدابوونی فتقی نهێنی لە ئافرەتاندا.

■ پەیوەندی پەیدابوونی شێرپەنجەی مەمک و وڕگزلیی لە ئافرەتاندا:

هەندێک لە لێکۆڵینەوە و بەدواداچوونەکان ئەوەیان سەلماندووە ڕێژەی شێرپەنجە لەو ئافرەتانەی وڕگیان زلە زیاترە لەو ئافرەتانەی کە کێشێکی ئاساییان هەیە.

هۆکاری زۆریش هەن بۆ دەربازبوون لە قەڵەوی و وڕگزلیی، بەڵام

چاکترینیـــان پابەندبوونـــە بـــە رژێمـــی خۆراکییـــەوە و دوورکەوتنەوەیـــە لـــە زۆرخۆریـــی، خودای گـــەورە لەقورئانی پیـــرۆزدا دەفەرموێ بخۆن و بخۆنەوە بەڵام زێدەڕۆیی مەکەن چونکە خودا ئەو کەســـانەی خۆشـــناوێ کـــە زێدەڕۆیی دەکـــەن، هەروەها پێغەمبـــەر (د.خ) دەفەرموێ (بەنی ئادەم هیچ ئامانێکی خراپتر یا زیانبەخشـــتر لە ورگی خۆی پڕناکات). هۆکارێکی دیکەی گرنگ بریتییە لە وەرزشـــکردن، بەتایبەتیش وەرزشـــی رۆیشتن و دوورکەوتنەوە لە تەمبەڵی و سستی.

ئەگەر بەراســـتی دەتەوێ خۆت لە ورگزلیـــی دەربازبکەی، و ئارەزووی راســـتگۆیانەت هەیە، دەبێ سیستەمی ژیانی خۆت بگۆڕی و چیدیکە بەبێ حیســـاب خواردن نەخۆی، و لەهەمان کاتیشدا دەبێ لەجاران زیاتر چالاک و پڕجولەبـــی، و دووربکەویتەوە لە تەمبەڵی و سســـتی و دانیشـــتنی زۆر لەبـــەردەم تەلەڤزیـــۆن، ئەوەش بزانە کە شـــێوازی پلە بەپلە زۆر باشـــترە لەشـــێوازی بەکارهێنانی رژێمێکی زۆر توندی ماوە کورت، تاکو تووشی بێزاری و بێئومێدی و ماندووبوونی زۆر نەبی، و پاشان بگەڕێیتەوە سەر شێوازە زۆر خۆرییە کۆنەکەی جاران.

ئەوەش بزانە کە رژێمی خۆراک بریتییە لە سیستەمی رێژەی خۆراکەکە، لـــە جۆری خۆراکەکـــە، ژمـــارەی کالۆریـــەکان، کاتی ژەمـــەکان، ژمارەی ژەمەکان و سیستەمی شێوازی نانخواردنت.

چونکـــە رژێمی خۆراک ئـــەوە نییە کە تۆ خۆت لە هەموو شـــتە بەتام و خۆشەکان دوور بخەیتەوە، هەروەک خەڵکانێک هەن وای دەبینن.

■ **سیفاتەکانی رژێمی نموونەیی:**

■ دەبێ توخمە جۆراوجۆرەکانی خۆراکی بە شێوەیەکی هاوسەنگ تێدابێ: پرۆتین و کاربۆهیدرات و چەوری و ڤیتامین و خوێ.

■ بەکاربردنی چەورییە کەڵەکەبووەکەی ناو لەش بەبێ ئەوەی کاریگەری

هەبێ لەسەر شانەی ماسولکەکان، و شلەکانی ناو لەش.

■ نابێ کاریگەری هەبێ لەسەر چووستی و چالاکی لەش، بۆیە رژێمەکە دەبێ ئەو خۆراکانەی تێدابێ کە دەوڵەمەندن بەڤیتامین و خوێ، وەک سەوزەی نوێ و میوە.

■ کێش وردەوردە داببەزێ نەک بەیەکجار.

■ نابێ رۆژانە تەنها یەک ژەم بخورێ، بەڵکو دەبێ خواردنی رۆژانەی دابەشی ٣-٥ ژەمی بچووک بکرێ.

نموونەیەک لە رژێمی خۆراکی قەڵەو و ورگزلەکان

بریتییە لە ٩٠٠-١٠٠٠ کالۆری و هەموو توخمەکانی خۆراکیشی تێدایە:

تێشت	بڕی کالۆری
- سێ پەرداخی گەورەی ئاو لەخورێنیدا	- -
- یەک پەرداخ شەربەتی میوە یاخود پارچەیەک کاڵەک	٢٥
- یەک هێلکەی کوڵاو	٨٢
- یاخود ٣ کەوچک پاقلە (بەکەمێک رۆن و لیمۆوە)	١٥٠
یا لەتە پەنیرێک	٥٠
+١/٤ ی نانێک	٥٠
چ یا قاوەی بێ شەکرد	٥٠

فراوین	بڕی کالۆری
- ٣ پەرداخی گەورەی ئاو	- -
- زڵاتەی سەوزە(بیبەری سەوز، خەیار، تەماتە، ٢کەوچک خەل)	٦٠
+ ١٥- گرام گۆشتی برژاو یا کوڵاو	٢٥٠
یا یەک چارەک مریشکی کوڵاو یاخود برژاوی بێ پێست	٢٠٠

یا ٢ ماسی برژاو	١٥٠
یا ٢ هێلکەی کوڵاو	١٦٥
+ سەوزە(کولەکە،گێزەر، پیاز،،،)	٦٠
+ یەک چارەکە نان	٥٠

شیو	بڕی کالۆری
• ٣ پەرداخی گەورە ئاو	--
+ یەک هێلکەی کوڵاو	٨٢
یا یەک پەرداخ شیر	٦٠
+ زەڵاتەی سەوزە یاخود هی میوە	٦٠
+ یەک چارەک نانێک	٥٠

ئەو خۆراکانەی لەم رژێمەدا قەدەغەن

• شیرنەمەنی و هەویرکاریەکان
• پەتاتە و پەتاتەی سوورکراوە
• میوەی وشککراوە
• گۆشتی چەور
• برنج و ماکەرۆنی
• نوقڵ و پاقڵەی سودانی
• ترێ و خورماو هەنجیر
• جەلی و کاستەر و بیبسی و خواردنەوە گازیەکان

وەها باشـــترە کە پڕۆتینــە رووەکیەکان بخورێ وەک پاقلە و نیســک و دانەوێڵەکانــی دیکە، چونکە ئەم جۆرانە کالۆریــان مامناوەدییە بەبەراورد لەگەڵ پڕۆتینی ئاژەڵی و رێژەیەکی زۆریشیان لە ریشاڵەکان و رێژەیەکی

کەمیان لەچەوری تێدایە.

گۆشــتیش بــە کــوڵاوی و بەبــرژاوی بەچاکدەزانــرێ چونکــە زۆرێک لەچەورییەکانــی نــاوی لەکاتــی کــوڵان و برژانــدن لەدەســت دەدات،، لەدواییشــدا بڕی چەورییەکــەی دەگاتە نزمترین ئاســتی، و بەپێچەوانەی گۆشــتی ســوورکراوە کالۆریشــی کەمتر دەبێتەوە کە تێیدا ڕۆن و زەیت بەکاردەهێنرێ بەمەش لەکاتی سوورکردنەوەیدا بڕی کالۆرییەکەی دەگاتە ئەوپەڕی بەرزی. و لەشــیش دووچاری سســتی دەکات لەهەرســکردنیدا. هەمان شتیش بۆ ماسی و مریشک وەها باشترە کە بە کوڵاوی و بەبرژاوی بخورێ نەک بە سوورکراوەیی.

ماســی بەشــێوەیەکی گشــتی کالۆریەکەی زۆر کەمە ئەگەر بە پڕۆتینی ئاژەڵــی بەراوردبکرێ، چونکە ڕێژەی کالۆریەکانی ماســی جیاوازی هەیە لەگەڵ جۆرێکی دیکەی ماســی، بۆ نموونە ماســی بەڵتی و موسا کالۆری کەمیــان تێدایە بەبەراورد لەگەڵ قرمیــت و بەتریخ و گەمبەری کە ڕێژەی کالۆرییان زۆر بەرزە.

میوە یەکێکە لەو سەرچاوانەی کە ڤیتامین و خوێیە پێویستەکان بە لەش دەبەخشن، هەروەها ڕێژەیەکی زۆریان لە ریشاڵ تێدایە کە هەستی تێربوون دەبەخشن و مرۆڤ لەقەبزیش دەپارێزن. بۆیە هەندێک خەڵک لە بەرنامەی خۆراکییانــدا میوە بەکاردەهێنن. لە کاتی پیادەکردنی ڕژێمی خۆراکیشــدا هەموو جۆرەکانی میــوە ڕێگەپێدراون بەڵام بەرێژەیەکی دیاریکراو، تەنها ئــەو میوانــە نەبن کە کالۆریان زۆر تێدایە، وەک خورما و ترێ و هەنجیر، و دەبێ لەکاتی بەرنامەی دابەزاندنی ورگدا لێیان دووربن.

بەڵام ریشــاڵەکان بریتین لە بەشێکی خۆراکە رووەکیەکە و لەناو گەدەدا هــەرس نابــێ، و لێکۆلینەوەکانیش ئەوەیان ســەلماندووە کە ریشــاڵەکان ڕۆڵێکی کاریگەرییان هەیە لە بەژنرێکی و دابەزاندنی کێش.

■ **هەندێک لەسوودەکانی ریشاڵ بۆ قەڵەو و ورگزلەکان:**

■ بۆ جوینی ریشـــاڵەکان کاتێکی زۆرتر پێویســـتە، لەدواییشـــدا یارمەتی ئـــەوەت دەدات کـــە لەســـەرەخۆ خۆراکەکـــە بخۆیـــت، ئینجـــا بەخێرایی و بەخواردنی بڕێکی کەم هەستی تێربوونت پێ دەبەخشێ.

■ بەشـــێکی گەورەی گەدە پڕدەکات، بۆیە گەدە جێگای خواردنی زۆری تێـــدا نابێتـــەوە، بەتایبـــەت ئەو خۆراکانەی کـــە کالۆریـــان زۆر تێدایە، لەم حاڵەتشدا هەست بە تێربوون دەکەی.

■ رێـــژەی مژینـــی شـــەکر لەدەمدا کـــەم دەکاتەوە، و رێژەی شـــەکریش لەخوێنـــدا کەم دەکاتەوە، لەدواییشـــدا بواری کۆبوونـــەوەی چەوری لەناو لەشـــدا کەمتر دەبێتەوە، بۆیە وەها باشـــە نەخۆشیی شەکرە ریشاڵی زۆر بخوات.

■ ئاســـتی کۆلیســـترۆڵی زیانبەخـــش دادەبەزێنـــێ، رێژەکـــەی لەقەڵەو و ورگزلەکاندا بەرزە.

■ تێکـــڕای شـــکانەوەی چـــەوری لەلەشـــدا زیاتـــر دەکات و دەبێتە هۆی بەکاربردنی بڕێکی زۆری کالۆری.

■ ئەگەری قەبز بوون لە قەڵەو و ورگزلەکاندا کەمتر دەکاتەوە.

■ لێکۆڵینـــەوە و بەدواداچوونە نوێیەکان جەخت لەســـەر ئەوە دەکەنەوە ریشـــاڵەکان ئەگەری تووش بوون بە شێرپەنجەی قۆڵۆن و نەخۆشیەکانی دڵ و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن کەم دەکەنەوە.

■ **ئەو خۆراکانەی ریشاڵیان زۆر تێدایە:**

ســـەوزە: کاهـــوو، توور، کەرەوز، شـــێلم، گێزەر، تەماتـــە، خەیار، پاقلەی سەوز و سپێناخ.

میـــوە: ســـێو، پرتەقاڵ، گریـــپ فروت، کاڵەک، شـــووتی، شـــیلە، هەرمێ، مانگۆ.

دانەوێڵە: ئەمانە لەهەموو خۆراکەکانی دیکە زیاتر ریشـاڵی تێدایە، وەک: نیسک، گەنم، گەنمەشامی، نانی جۆ، برنجی تەواو و لۆبیا.

وەها باشــترە لەکاتی پیادەکردنی رژێمی خۆراکیدا ریشاڵەکان بەشێوەی دانەوەێڵەی تەواو بخورێ وەک پاقلە و نیســک و نانی جۆ و نانی تیریی، هەروەها وەها باشــترە کە سەوزەیەکی زۆر بخورێ وەک کاهوو و توور و خەیار و کەرەوز و تەماتە، بەڵام لەبارەی میوەوە گریپ فروت و سێو و ئەناناس و کاڵەک،، بەڵام ناشبێ زیاد لەپێویست لە ریشاڵەکان وەربگیرێ، چونکــە خواردنــی بەگوێرەی ژەمی گــەورە دەبێتە هــۆی کەمکردنەوەی مژینــی بــڕی ئەو خۆراکەی لەتەماتەدا هەیــە، و جگە لەوەش دەبێتە هۆی ئەستووربوونی زگ و لەدواییدا لەوانەیە ببێتە هۆی هەوکردنی قۆلۆن.

■ **شەربەتی گرێپفروت:**

گرێپ فروت لەهەموو ئەو میوانە بەناوبانگترە کە لەنێوەندەکانی بەژنرێکی و چارەســەری ورگزلییدا ناویــان دێ، زۆربەی جار شــارەزاکان داوا لە نەخۆشەکانیان دەکەن کە بیخۆنەوە.

چونکــە رێژەیەکــی زۆری ریشــاڵ تێدایــە و بەبــێ ئــەوەی کالۆریەکی زۆری پێ بدا دەبنین هەســتی تێربوونی پێ دەبەخشــێ، لەگەڵ ئەوەشــدا یاریدەی چارەســەری قەبزیش دەدات، ئینجا تامە خۆشــەکەی وات لێدەکا بیر لەخواردنی شیرینی نیشاستەمەنی نەکەیتەوە. هەروەها چەند زانایەکی دیکە دووپات لەوە دەکەنەوە کە گرێپ فروت یارمەتی سووتاندنی زیاتری چەورییەکانی لەش دەدات. چونکە گرێپ فروت رێژەیەکی زۆری لە ڤیتامین سی تێدایە کە زۆر پێویستە بۆ لەش.

- شــەربەتی گرێپ فروت بە داماڵینی توێکڵەی دەســت پێدەکات، پاشان پارچەپارچــە دەکــرێ و ئینجا لە خەڵڵاتە دەدرێ و پاشــان لەســەلاجەدا هەڵدەگیــرێ و رۆژانــەش ٢-٣ پەرداخی لێ دەخورێتەوە، و دەشــتوانرێ

لەجیاتی شـــەکر، ســـویت دایت و ئەســـبرتام بکرێتە ناو شـــەربەتی گریپ فروت.

■ **شەربەتی تەماتە:**

شـــەربەتێکی خۆش و بەتامە، ڕێژەیەکی زۆری ڤیتامین و خوێی کانزایی تێدایە. وەها باشـــترە کە هەندێک ئاوی لیمۆی تێبکرێ، چونکە پارێزگاری لەو سامانە ڤیتامین سییە دەکات تا دووربێ لە ئۆکسان، هەروەها دەتوانرێ ئاوی گوڵ یا گەڵای ڕەیحانی بکرێتە شەربەتەکەوە.

■ **شەربەتی تەماتەو سێو و گێزەر:**

بەم شێوەیە ئامادە دەکرێ/-

- یـــەک ســـێو پارچەپارچە دەکـــرێ، لەگەڵ یەک تەماتـــە و دوو گێزەر، پاشان ڕاستەوخۆ لەگەڵ برێک ئاو لە ئامێری تێکەڵە دەدرێ، و ڕۆژانەش ١-٣ پەرداخی لێ دەخورێتەوە.

شەربەتی تەماتە و گێزەر و کەرەوز:

- ســـێ گێزەر و چـــوار تەماتە پارچەپارچە دەکرێن و پاشـــان لەئامێری تێکەڵەی دەدەن، پاشـــان هەندێک ئاو و گەڵای کەرەوزی دەخرێتە ســـەر. دەشـــتوانین گێزەرەکە بە گەڵای ســـپێناخ بگۆڕینەوە کە بە ئاسن و ریشاڵ دەوڵەمەندە.

■ **شەربەتی سێو:**

- شەربەتی سێو سودێکی زۆری هەیە بۆ لاوازبوون. سێو بە خۆراکێکی زۆر باش و بەسوود دادەنرێ چونکە ڕێژەیەکی زۆری لە ڤیتامین و خوێیە کانزاییەکان تێدایە. هەروەها ڕێژەیەکی بەرزیشـــی لە ریشاڵەکان تێدایە کە گەدە پڕ دەکات و هەستی تێربوون بەنەخۆش دەبەخشێ.

هەروەها ســـێو لەو ماددانەیە یارمەتی کەمکردنەوەی کۆلیســـترۆڵی ناو خوێن دەدات کە ڕێژەکەی لە ورگزلەکاندا زیاترە.

ئـەوەش دووپاتکراوەتـەوە کە سـێو فشـاری خوێنیـش دادەبەزێنێ، و ڕێـژەی گولگۆزیش کەمدەکاتـەوە، ئەمەش هانـی ناوەندەکانی لاوازیی و بەژنرێکیانـدا کە خواردنی سـێو و شـەربەتەکەی بخەنە لیسـتی بەرنامە خۆراکییەکانیانـەوە، بۆ ئەوەی ببێتە یاریدەدەرێـک لە دابەزاندنی کێش و ورگ.

■ **شەربەتی سێو بە فراولە:**

- چارەکـە کیلۆیەک سـێو پارچەپارچە دەکەین، پاشـان پرتەقاڵێک پاک دەکەینـەوە و پارچەپارچەی دەکەین، هەردووکیـان بەیەکەوە لە خەڵلاتە دەدەین و هەندێک ئاویشی بۆ زیاد دەکەین، دەشتوانین پرتەقاڵەکە بگۆڕین بۆ دە دانە فراولەی قەبارە مامناوەندی.

ئەمـەو دەتوانین هەندێک گێزەر و چەنـد چڵە کەرەوزێک بەکاربهێنین و لەگەڵ سـێوەکە تێکەڵیان بکەین، ئینجا شـەربەتێکمان دەست دەکەوێ کە پڕیەتی لە ڤیتامین و خوێیە کانزاییەکان و کالۆریەکی کەم.

■ **ئاگاداری زۆر خواردنی شەوچەرەبن:**

لیستێکی دووردوورێژی چەرەز و بندق و پاقلەی سودانی و،،،، کە هەموویان بڕێکی زۆریان لە کالۆری تێدایە. و ڕێژەیەکی زۆریشین لە چەوری تێدایە. زۆر خواردنییان دەبێتە هۆی قەڵەوی بەتایبەتیش لە ورگدا. دەبینین هەندێ کـەس بەرنامەیەکی زۆر توونـدی خۆراکیی پیادە دەکەن، کەچی لەهەمان کاتیشـدا بەردەوام کێشـیان زیاد دەبێ، لەدوای لێکۆڵینەوە دەرکەوت ئەم کەسـانە شـەوچەرەیەکی زۆر دەخۆن، بۆیە دەبێ ئەو کەسـەی تووشی قەڵەوی هاتووە کەمتر ئەم خۆراکانە بخوات.

■ **خواردنەوە گازیەکان:**

خواردنەوەی زۆری شـەربەتە گازیەکانی وەک بیبسـی و کۆلا تووشی قەڵەوی و ورگزلییمان دەکات، چونکە ڕێژەیەکی زۆری کالۆری تێدایە، تەنها

یەک پەراخ ٨٢ کالۆری تێدایە. هیچ جیاوازیەکیش نییە لەنێوان خواردنەوە گازیـــە بێڕەنــگ و تێر ڕەنگـــەکان، هەردووکیان هەمـــان کالۆریی بەرزیان هەیە. دەتوانین ئەم شەربەتە گازیانە بە شەربەتی پرتاقاڵ یا گرێپ فروت یا تەماتە و شتی دیکە بگۆڕینەوە.

■ **خواردنەوەی عەرەقی سووس:**

شـــەربەتی ســـووس یەکێکە لەو خواردنەوانەی کە کالۆریان زۆر کەمە، سوودێکی زۆریشی تێدایە، وەک کەمکردنەوەی تینوێتی و هێورکردنەوەی بـــاری دەروونـــی و خاوێنکردنەوەی کۆئەندامی هەرس، لەم دواییانەشـــدا ســـەلمێندراوە کە ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە بەهێزکردنی دەزگای بەرگری و خۆپارێزی لە شـــێرپەنجە. لەهەمان کاتیشـــدا خواردنەوەی بڕێکی زۆر لە شەربەتی ســـووس دەبێتە هۆی زیادبوونی سۆدیۆم لەخوێندا، لەئەنجامدا دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی ئاوی زیاد لەلەش و لەپاشـــان تووش بوون بە قەڵـــەوی درۆزنە، بۆیە وەها باشـــترە ئەوانەی فشـــاری خوێنیان بەرزە و قەڵەون دەبێ خواردنەوەی کەمبکنەوە.

■ **خواردنەوەی شەربەتی هەنگوین:**

ســـەرەڕای ئەوەی هەنگوین ســـوودێکی زۆری هەیـــە، بەڵام کالۆرییەکی زۆری تێدایـــە، هەر کەوچێکی بڕی ٦٢ کالۆری تێدایە، بۆیە زۆر خواردنی کارێکـــی باش نییە و تووشـــی قەڵەویمان دەکات بەتایبەتـــی لەناوچەکانی زگدا.

■ **خواردنی پەتاتە:**

لێکۆڵەرەوەکانی بواری بەژنجوانیی پێیان باشە کە ئەو کەسانەی هەوڵی خۆلاوازکـــردن و بەژنرێکـــی دەدەن دوورکەونـــەوە لەخواردنـــی پەتاتەی ســـوورکراوە، چونکـــە هەر یـــەک گرام ٢٠٠ کالـــۆری تێدایـــە، کە ئەمەش ڕێژەیەکی زۆر بەرزە بۆ دروستکردنی قەڵەوی و ورگزلیی، ئەوانەی زۆر

حەزیان لە پەتاتەیە دەتوانن بەکولاوی بیخۆن.

■ **خواردنی گەنمەشامی برژاو:**

گەنمەشامی برژاو بڕێکی زۆری لە ریشاڵ تێدایە، هەر لوولەیەکی قەبارە مامناوەنـدی لە گەنمەشـامی بـڕی ١٠٠ کالۆری تێدایـە، و چەندین جۆر کانزا و ڤیتامینی خاوەن بەهایەکی بەرزی خۆراکیی، بۆیە دەتوانن لەکاتی پیادەکردنی رژێمی خۆراکی تاو نا تاوێکیش گەنمەشامی بخۆن.

■ **هۆکارەکانی هەست کردن بە برسێتی و تێربوون**

کاتێک کەخواردنی کەم بخورێ، گەدە بەتاڵ دەبێ و پاشـان دیوارەکانی گرژ دەبنەوە، ئەم گرژبوونەوەیەک بروسکەیەک لەرێی عەسەبەکانەوە بۆ ناوەندی ئارەزووی خواردن دەنێرێ کە کەوتۆتە ناو مێشـکەوە،، ئەوکاتە مرۆڤ هەست بەبرسێتی دەکات.

ئەم ناوەندەش لەکاتی کەمبوونەوەی ئاسـتی شەکر لەناو خوێندا هەمان ئەو جۆرە بروسکانە وەردەگرێ، ئەویش بەهۆی نەخواردنی خۆراکەوەیە و دیسانەوە مرۆڤ هەست بەبرسێتی دەکات.

بـەڵام لەکاتـی خـواردن و زیادبوونی شـەکر لەناو خوێن، بروسـکەی تێربوونـی بۆ ناوەندی تێربوون کە کەوتۆتە تەنیشـت ناوەندی برسـێتی لەمێشکدا دەنێردرێ و یەکسەر مرۆڤ هەست بەتێربوون دەکات.

بێگومان ئاستی رێژەی شەکر لەخوێندا هۆکاری سەرەکی وشیارکەرەوەی ناوەندی برسێتی و تێربوونە لەناو مێشکدا،، بەڵام چەند هۆکارێکی دیکەش هەیە کە دەسەڵاتیان بەسەر چالاکی برسێتی و تێربوونەوە هەیە:

■ **هۆکاری دەروونی:**

- هەندێک کەسی ئەوتۆ هەن کە هەرکاتێک تووشی دڵەراوکێ یا شڵەژانی دەروونی یا خەمخواردن بوون ئەوا ئارەزووی خواردنیان زیاتر دەبێ.
- هەندێک کەس کە لەگەڵ برادەر و کۆمەڵێک دۆست خواردن دەخوات و

لەگەڵیان هەست بە ئاسوودەیی دەکات، ئارەزووی خواردنی زیاد دەبێ.

- کێشـــەی خێزانیـــی زۆر جـــار پاڵ بەکەســـەکەوە دەنێ کـــە زیاتر روو لەخـــواردن بـــکات، ئەویش بۆ ئەوەیە تا خۆی لەو کەمی ســـۆزی خێزانییە بشارێتەوە، یاخود خۆی لەکێشەکان بدزێتەوە.

■ **جۆری خۆراک:**

- خواردنی مادە پرۆتینیەکان وەک دانەویڵەی تێر یا گۆشـــت،، هەســـتی برســـێتی کەمدەکاتـــەوە، بەپێچەوانەی شـــەکرەمەنی و نیشاســـتەمەنی کە هەستی برسێتی زیاتر دەکەن.

- خواردنی چەوریی زۆر هەســـتی برسێتی کەمدەکاتەوە، درەنگتر گەدە بەتاڵدەبێتەوە.

■ **وەرزش:**

- وەرزش هۆکارێکـــی زۆر گرنگی ئـــارەزووی خواردنی مرۆڤە، چونکە هەرچەنـــد چالاکی و جولەکان زیاتر بوون ئـــەوا ئارەزووی خواردن زیاد دەبێ، بەمەش بڕی ئەو خواردنەی دەخورێ زیاتر دەبێ، جا بۆ رێکخستنی خـــواردن دەبێ مرۆڤ جۆرێکـــی مامناوەندی لـــە وەرزش پەیڕەوبکات و ئەویش بەشێوەیەکی رێکخراوبێ.

■ **نەخۆشیە ئەندامیەکان:**

- تێبینـــی کـــراوە کـــە نەخۆشـــی ئەندامیـــی لەهەندێک کـــەس کاریگەری راســـتەوخۆ دەکاتە ســـەر ناوەندی تێربوون، و وای لێدەکات کە بەزوویی هەست بەتێربوون بکات.

■ **بۆ ئەوەی لەکاتی رژێمدا هەست بەبرسێتی نەکەی:**

- خواردنی دەوڵەمەند بە ریشاڵ بخۆ چونکە ماوەیەکی زۆر لەناو گەدەدا دەمێنێتەوە، و هەست کردن بە برسێتی دوادەخات.

- چارەســـەری کێشـــەی ســـۆزداری و خێزانـــی و دەروونییەکانـــت بکە

تاکـو نەبنە هۆکاری بەردەوامی هەسـت کردن بەبرسـێتی و زۆرخۆریی بەمەبەستی خۆلێدەربازکردنیان.

- پشت بە رژێمی یەک ژەمی مەبەستە، رۆژانە ٣-٥ ژەمی بچووک بخۆ کە لەنێوانیاندا ماوەی کورت دابنێ.

- کاتێک هەسـت بەبرسێتییەکی زۆر دەکەی ئەوا هەوڵبدە ئەو خۆراکانە بخۆی کە گەدە پڕ دەکەن و کالۆری کەمییان تێدایە، وەک خەیار و کاهوو و کەرەوز و شەربەتی گرێپ فروت و سێو.

- لەشـوێنی ئامادەکردنـی خـۆراک دووربکـەوە، تاکو بـۆن و بەرامی خۆراکەکە کاریگەرینەبێ لەسەر ئارەزووی خواردن.

- کاتێک هەست بەبرسێتی دەکەی خۆت بە شتێکی دیکەوە خەریک بکە، وەک خوێندنەوەی رۆژنامە یا کتێب، یا لەگەڵ برادەرەکانت قسەو گفتوگۆ بکە.

■ **بۆ ئەوەی بەکەمترین رێژە خواردن هەست بە تێربوون بکەی:**

- بـەر لە ژەمە سـەرەکیەکان ٣ پەرداخ ئاوی گـەورە بخۆرەوە، چونکە ئـاو هیچ کالۆرییەکـی تێدانییە و گەدەش پـڕ دەکات و ئینجا دەبێتە هۆی کەمخۆری.

- بـەر لەژەمەکە شـەربەتی گرێپفروت یا خەلی سـێ و بخۆوە، چونکە ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە کەمتر هەسـت بەبرسـێتی بکەی و سنورێک بۆ خواردنت دادنێی.

- سـەرەتا لەخواردنی زەڵاتەوە دەسـتپێبکە، ئەگەر دوو کەوچک خەلی بەسەردابکرێ ئەوا وات لێدەکات خواردنی دیکەی پڕ کالۆری کەمتر بخۆی، و لەهەمان کاتیشدا هەستی تێربوونت بۆ ماوەیەکی زۆر پێ دەبەخشێ و کەچی بڕی کالۆرییەکەشی کەمترە لەخۆراکەکانی دیکە.

- هەمیشە جەخت لەسەر خواردنی خۆراکی پڕ ریشاڵ بکەرەوە، چونکە

ماوەیەکــی زۆری دەوێ تاکــو هــەرس دەبــێ و لەدواییــدا دەبێتــە هۆی دواخســتنی هەستکردن بەبرســێتی، و بەکەمترین ڕێژەی خواردن هەست بەتێربوون دەکەی.

- ژەمەکانت زۆر لەسەرەخۆ بخۆ- لە ٢٠خولەک زیاتر بێ- بەمەش بەبێ ئەوەی خواردنێکی زۆر بخۆی هەست بە تێربوون دەکەی بەشێوەیەک کە جارێ گەدەشــت پڕنەبووە، کەچی بەپێچەوانــەوە خواردنی بەپەلە دەبێتە هۆی ئەوەی کە بڕێکی زۆر بخۆی و هەست بەتێربوون نەکەی.

- لــەدوای هەموو جارێکی بەکارهێنانی کەوچک و چەنگاڵەکەت لەســەر مێزەکە دایبنێ، پاشان خواردنەکە چاک بجوو، پاشان بەکارهێنانی کەوچک و چەنگاڵەکــە دووبــارە بکــەرەوە و بەم شــێوەیە بەردەوامبــە، هەروەها دەتوانی لەناوەراستی خواردنەکەدا هەندێ پشوو بدەی.

- بــەر لــە قووتدانــی خواردنەکەی نــاو دەمت هیــچ خواردنێکی دیکەی تێمەکــە و، بەپێــوەش خواردن مەخــۆ، کاتێک خواردن بخۆ کە کەشــێکی ئارام و لەسەرەخۆت هەیە.

- **تەنها بەوەرزش ورگی زل دانابەزێ:**

پێشــتر ئاماژەمان بەوەدابــوو کە هۆکارەکانی ورگزلیی شــلی و خاوی ماســولکەی زگــە، بۆیــە ئەنجامدانــی وەرزشــی بــەردەوام پێویســتە بۆ بەهێزکردنی ماسولکەی زگ و ڕێگرتن لە خاوبوون و کشانی، جگە لەوەش وەرزش بڕێکی زۆر لە چەوریی بەکاردەبا، بەتایبەتیش ئەو چەورییانە کە لەســەر ماسولکەی زگدا کۆبوونەتەوە، دیسانەوە وەرزش لەش دەپارێزێ لە شلبوونەوەی ماسولکەکان لەکاتی ڕژێمدا.

بەڵام سەرەڕای گرنگی و پێویستی وەرزش بۆ دابەزاندنی ورگ، کەچی ناتوانێ بەتەنها ئامانجەکان بپێکێ و دوورت بخاتەوە لە قەڵەوی و ورگزلیی، چونکــە وەرزش لەزۆربەی حاڵەتەکاندا دەبێتە هۆکاری ســووتاندنی ئەو

چەورییەی کە لەناو شـــانەکانی ماســـولکەدا کۆبۆتەوە، بەڵام رژێم دەبێتە هۆی سووتاندنی چەوری ژێر پێست، بۆیە وەها باشترە کە لەگەڵ وەرزشدا رژێمی خۆراکیش پیادەبکرێ.

■ **بەر لە دەستپێکردنی بەرنامەی وەرزشی:**

- دەبــێ وردەوردە راهێنانەکــە ئەنجامبدەی، ســـەرەتا دەبێ رۆژانە ١٠ خولەک وەرزش بکەی و پاشان پێ بەپێ زیادی بکە.
- لەکاتــی وەرزش خــۆت لەخواردنەوەی ســاردەمەنی و ئاوی ســارد بپارێزە.
- جـل و گـۆرەوەی لۆکەیــی لەبەر بکــە، هەروەها باشــترە پێڵاوەکەت سووکبێ.
- بەلانی کەم لەدوای ٣ سەعات خواردنی ژەمەکان ئینجا وەرزشبکە.
- جەختکردنەوە لەسەر وەرزشی بەهێزکردنی ماسولکەی زگ.
- بەر لەدەســـتپێکردن لەگەرماوێکی گەرمدا خۆت بشۆ، چونکە یارمەتی زیاتــری کرانــەوەی کونــە ئارەقــەکان دەدات و بڕێکــی زۆر لــە کالۆری دەسووتێنی.
- هەر کێشەیەکی تەندروستیت هەبوو، وەک دڵ و جومگەکان یاخود هەر نەخۆشییەکی دیکە، دەبێ بەر لەوەرزش پرس و را بە پزیشک بکەی.

■ **وەرزشی رۆیشتن:**

رۆیشـــتن بریتییە لە وەرزشـــێکی نموونەیی ئاســـان، و بۆ تەندروســـتی مرۆڤیش زۆر گرنگ و پێویســـتە، چونکە دەبێتە هۆی ســـوتاندنی چەوری لەناوچە جۆربەجۆرەکانی لەش بەتایبەتی لە ورگ.

وەرزشــی رۆیشــتن دەبێتە هۆی ســـووتاندنی چەوری زیادی ناو لەش، لەدواییشدا ئەو چەوریەشمان لەکۆڵ دەکاتەوە کە لەسەر زگ کەڵەکەبووە، رۆیشتن لەهەر کاتژمێرێکدا نزیکەی ٢٠٠ کالۆری دەستووتێنێ، ئەم بڕەش

بە زیادبوونی خێرایی و ماوەکەی زیاد دەبێ. لەلایەکی دیکەوە وەرزشی رۆیشتن دەبێتە هۆی بەهێزکردنی ماسولکەکانی زگ و توونْد بوونی پێستی زگ، ئینجا بەهێزبوونی ماسولکەی ران و حەوز.

لەهەمانکاتیشدا رۆیشتن دەبێتە هۆی دابەزاندنی فشاری خوێن و کۆلیسترۆڵ و رێژەی دەوالی قاچەکان.

■ **ئەو رۆیشتنەی بۆ دابەزاندنی زگ و قەڵەوییە دەبێ بەم جۆرەبێ:**

- بۆ ماوەیەکی باش بەبێ راوەستان بەردەوام بێ.
- هەنگاوەکانی فراوانبن (وەک هەڵاتنێکی لەسەرخۆ)، لەگەڵ جولاندنی دەستەکانیش.
- لەکاتی رۆیشتن پشتت قیتبێ، بۆ ئەوەی نەبێتەهۆی دەرپەڕاندنی ورگ و دروستبوونی ناهاوسەنگی لەش.
- بنی پێ بەر لە پەنجەو پاژنە بەر زەوی بکەوێ.
- بەشێوەیەکی رێکوپێک بێت و وردەوردە ماوەکەی زیادبکرێ.

چاکترین کاتیش بۆ ئەنجامدانی وەرزش ئەو کاتەیە کە گەدە بەتاڵە، چونکە لەکاتی پڕبوونی گەدە، سوڕی خوێن لەناوچەکانی کۆئەندامی هەرس چالاک دەبێ، لێرەشدا رۆیشتن زیانی لەسوودی زیاتر دەبێ. بۆیە وەها باشترە کەبەیانیان زوو یاخود لەدوای ٣ سەعات لە ژەمەکان وەرزشەکە ئەنجامبدرێ.

رۆیشتن وەک دەرمان سوودی دەبێ ئەگەر لەکاتی گونجاو و بۆ ماوەی گونجاو ئەنجامبدرێ، بەر لەتەمەنی ٤٠ساڵی و لەو کەسانەی کە هیچ نەخۆشییەکیان نییە دەتوانن بەبێ راوەستان و تا بەتەواوی ماندوو دەبن وەرزشی رۆیشتن بکەن، بەڵام لەدوای ٤٠ ساڵی و ئەو کەسانەی کە نەخۆشییان هەیە دەبێ رۆیشتن وردەوردە زیادبکرێ، هەرکاتێکیش هەستیان بە ماندووبوون کرد ئەوا دەبێ یەکسەر راوەستن و پشووبدەن،

وەها باشترە کە سەرەتا راوێژ بە پزیشک بکەن.

دەبێ رۆژانە ئەم وەرزشــە ئەنجامبدرێ، ئەگەرنــا بەلانی کەمەوە دەبێ ٣ جــار لەحەفتەیەکــدا ئەنجامبــدرێ، لەهەمان کاتیشــدا دەبــێ هەوڵبدرێ بەردەوام ماوەی رۆیشتنەکەت زیادبکەی، تێبینی ئەوەشکراوە کە وەرزشی رۆیشتن تا دوای دوو رۆژیش کاریگەری هەر دەمێنێ، چونکە لەم حاڵەتدا ماسولکەکان توندو تۆڵدەبن و چەوری زیاتر دەسووتێنن.

■ **راهێنانی لەشگەرم کردن ئەم سوودانەی هەیە:**

- دەبێتــە هــۆی کەمکردنــەوەی ئەگــەری پێــکان لەکاتــی راهێنانــە سەرەکییەکان.
- پلەی گەرمی لەش بەرزدەکاتەوە.
- دەبێتە هۆی وروژاندنی خوێن و ئۆکســجین و بەمەش چەوری زیاتر دەسوتێنێ.
- چاودێری کۆنترۆڵکردنی هەناسە و ماسولکەکانی دڵ.

لەگــەڵ ئەمانەشــدا راهێنانــی گەرمداهێنانی لەش زۆر جــۆری لێ هەیە، لەکەســێکەوە بۆ کەســێکی دیکە رەنگبێ بگۆڕێ، ئەم راهێنانەش پێویستی بە ٥-٢٠ خولەک هەیە، لەوانەش:

١- راهێنانەکانی ئامادەکردنی ماسولکەی زگ و قەد:

- وەستان بەشێوەیەک کە قەچاکانت بکەیتەوە، دەستەکانیش لەسەر ران دابندرێن.
- لاربوونەوە بۆلای چەپ و پاشان گەڕانەوە بۆ دۆخی جاران.
- لاربوونەوە بۆلای راست و پاشان گەڕانەوە بۆ دۆخی جاران.
- پێوستە سەر بە راستی و قیتی بهێڵدرێتەوە.
- ئەم راهێنانە ٨ جار دووبارە دەبێتەوە.

٢- راهێنانەکانی ئامادەکردنی ماسولکەی شان:

- وەستانێكی ئاسایی و بەرزكردنەوەی هەردوو دەستەكان و جوڵاندنیان بە شێوەیەكی بازنەیی (٢٠ جار).
- پاشان سوڕاندنەوەی دەست تا ئەوپەڕی و بەشێوەیەك بتوانی بیگەیەنیە گوێچكە (١٠ جار).
٣- ڕاهێنانی ئامادەكردنی ماسولكەی ران و قاچ:
- دانیشتن لەسەر زەوی، و پاشان درێژكردنی قاچەكان بۆ پێشەوە، هەردوو دەست بخرێتە سەر ران.
- درێژكردن و دانانی دەست لەسەر پەنجەكانی پێ بۆ ماوەی ٣٠ چركە، پاشان بگەڕێوە دۆخی جاران و ئەم ڕاهێنانە ٥ جار دووبارە بكەرەوە.

■ **ڕاهێنانی كاریگەر بۆ چارەسەریی ورگزلیی**
■ ڕاهێنانی یەكەم:
- لەسەرپشت ڕاكشان و كردنەوەی هەردوو دەست بەئاراستەی تەنیشتەكان.
- بەرزكردنەوەی قاچەكان بەشێوەیەك لەگەڵ دەستەكان گۆشەیەكی وەستاو پێكبهێنن.
- ئەم بارە تا ٣٠ چركە بەردەوام دەبێ.
- ئینجا قاچەكان دەهێنرێنە خوارەوە و ئەم ڕاهێنانە ٢٠ جار دووبارە دەبێتەوە.
■ ڕاهێنانی دووەم:
- لەسەرپشت ڕاكشان لەسەر زەوی، هەردوو دەستەكان بكرێنەوە بۆ ڕاست و چەپ.
- بەرزكردنەوەی قەد بۆ سەرەوە لەگەڵ دەست گرتن بە قاچەكان تا دەتوانی بۆ سەرەوە بەرزی بكەرەوە.

- پاشـــان بگەڕێــوە دۆخـــی جـاران، ئــەم ڕاهێنانــە ١٥ جــار دووبارە دەبێتەوە.

■ ڕاهێنانی سێیەم:

- لەسەرپشت ڕاکشان، دەست دەخرێتە ژێر سەر، ئەژنۆکان بەئاراستەی سینگ دەچەمێندرێنەوە.
- قاچەکان بە گۆشەی ٩٠ پلە لەگەڵ قەد بڵند دەکرێنەوە.
- جارێکی دیکە ئەژنۆکان بەرەو سینگ بچەمێنەوە.
- پاشان قاچەکان بە گۆشە ٤٥ پلە بۆ پێشەوە درێژبکە.
- پاشان بگەڕێوە باری پێشوو.
- ئەم ڕاهێنانە بۆ سەرەوەو خوارەوە ١٠ جار دووبارە بکەرەوە.

■ ڕاهێنانی چوارەم:

- ڕاکشان لەسەر زەوی، و کردنەوەی هەردوو قاچ، و هەردوو دەستیش لەپشتی سەرەوە لەیەکتری گیردەکرێن.
- هەوڵبدە ســەرو شانەکانت بەرەو ســەرەوە بەرزبکەیتەوە، و هەردوو ئانیشکەکانیش بگەیەنە یەک، ئەم بارەش ١٠ چرکە ڕابگرە.
- پاشـــان دەگەڕێیەوە باری پێشـــوو و، ئەم ڕاهێنانەش ١٠ جار دووبارە دەکەیتەوە.

■ ڕاهێنانی پێنجەم:

- ڕاکشـــان لەســـەر زەوی، و پاشـــان چەماندنـــەوەی ئەژنـــۆکان تا ئەو ئاســـتەی کە پاژنەکان بەر حەوز دەکەون، هەردوو دەســـت لەپشتی سەر لەیەک گیردەکرێن.
- هەوڵبدە باری دانیشتن بسازێنی و پاشان بگەڕێوە باری پێشوو، بەڵام پارێزگاری لەمانەوەی باری قاچەکان بکە.
- ئەم ڕاهێنانە پلەبەپلە ١٠ جار دووبارە بکەرەوە.

■ ڕاهێنانی شەشەم:

- دەتوانی ڕاهێنانی پێنجەم دووبارە بکەیتەوە، بەڵام بەبێ چەماندنەوەی ئەژنۆکان، هەردوو قاچەکانیشت لەسەر زەوی ڕابکێشە.

- لەگەڵ هەوڵی خۆ قیتکردنەوە تا ئاســتی دانیشــتن و بەیەک گەیاندنی ئانیشک و ئەژنۆکان (١٠ جار).

■ ڕاهێنانی حەوتەم:

- ڕاکشــان لەســەر زەوی، درێژکردنــی قاچــی ڕاســت لەســەر زەوی، چەماندنەوەی ئەژنۆی چەپ بەئاراســتەی ســینگ، بەشێوەیەک بتوانی کە دەست لە ئەژنۆکەت بدەی.

- هەوڵدان بۆ ســازکردنی باری دانیشــتن و دەســتیش هەر بە ئەژنۆوە بنووسێنە، پاشان بگەڕێوە باری پێشوو.

- پاشان ئەم ڕاهێنانە لەگەڵ قاچی ڕاست دووبارە بکەرەوە.

- ئەم ڕاهێنانەش ١٠ دووبارە دەکرێتەوە.

■ ڕاهێنانی هەشتەم:

- دانیشــتن لەســەر زەوی و دوورخســتنەوەی قاچــەکان لەیەکتــری و کردنەوەی هەردوو دەستەکانیش بەلای چەپ و ڕاستدا.

- سوڕاندنی کەمەر بەشێوەیەک کە دەستی ڕاست بگەیەنیتە قاچی چەپ و پاشان بگەڕێوە دۆخی جاران.

- سوڕاندنی کەمەر بەشێوەیەک کە دەستی چەپ بگەیەنیتە قاچی ڕاست و پاشان بگەڕێیتەوە باری پێشوو.

■ ڕاهێنانی نۆیەم:

- وەستان لەگەڵ کەمێک دوورخستنەوەی قاچەکان لەیەکتری و هەردوو دەستیش بخرێتە سەر کەمەر.

- چوار جار لەســەر یەک بۆ لای ڕاســتە خۆت لار دەکەیتەوە و پاشان

دەگەڕێیتەوە دۆخی جاران.

- چوارجار لەسەر یەک بۆ لای چەپ خۆت لاردەکەیتەوە و پاشان دەگەڕێیەوە دۆخی پێشوو. ئەم راهێنانەش ١٥-٣٠ جار دووبارە دەبێتەوە.

■ راهێنانی دەیەم:

- وەستان لەگەڵ کردنەوەی قاچەکان و بەرزکردنەوەی دەستەکان بۆ سەرەوە.

- چەماندنەوەی کەمەر بۆ پێشەوە بەشێوەیەک کە هەوڵبدەی بەبێ ئەوەی ئەژنۆکانت بچەمێنیەوە دەست لە زەوی بدەی و پاشان بگەڕێوە بۆ باری پێشوو.

- ئەم راهێنانە ١٥-٣٠ جار دووبارە بکەرەوە.

■ راهێنانی ئاسان و بەسوود بۆ دابەزاندنی زگ

■ کاری ماڵ، وەرزشێکی زۆر گرنگە و زۆرێک لەئافرەتان پشتگوێی دەخەن. لەبەر ئەوەیە کە داوا لە ئافرەتان کراوە ئەو کارەکانەی ناو ماڵ ئەنجامبدەن کە بریتین لە گەسکدان و پاککردنەوە و چێشت لێنان و سڕینەوە،، چونکە ئەم هۆکارانە بڕێکی زۆر لە چەورییەکانی ناو جەستەتان دەسووتێنن. هەروەها پاک کردنەوە و گەسکدان لە هەر کاتژمێرێکدا ٢٤٠ کالۆری دەسووتێنن.

■ چەند راهێنان و جولەیەکی زۆر سادە هەن کە هەموو کەس دەتوانێ ئەنجامیان بدات، بەتایبەتیش ئەو کەسانەی کە دەڵێن ناتوانین وەرزش بکەین، یاخود کاتی زۆریان بەدەستەوە نییە، لەو راهێنانانەش:

- لەسەرپشت راکشێ و بەشێوەی پاسکیل لێخوڕین قاچەکانت بجوڵێنەوە (٢٠جار).

- لەسەرپشــت راکشــان و درێژکردنی قاچ بۆ پێشــەوە، ســەر و خوار پێکردنیان (٢٠).

- بــۆ ماوەی ٣ دەقیقە لەســەر پاژنەکانــت لەژوورەکەی خۆتدا بڕۆ و ٣ دەقیقەش لەسەر نووکی پەنجەکان.

- وەرزشی پەتپەتێن، دەبێتە هۆی جولاندنی ماسولکەیەکی زۆری لەش، و کالۆرییەکی زۆری تێدا دەسووتێ.

- بەردەوامــی و خێرایــی ئەم راهێنانە دەبێتە هۆی ئەوەی کالۆریی زۆر لەناوبەریت.

■ **نەشتەرگەری بچووک کردنەوەی زگ:**

زۆرێک لە پزیشــکەکان خۆیان بەدوور دەگرن لە نەشتەرگەری بچووک کردنەوەی زگ، پێیان وایە کە ئەمە چارەسەرییەکی باش نییە، بۆ چارەسەری ورگزلیــی، زۆرێکیش لە پزیشــکان بــەر لە ئەنجامدانی نەشــتەرگەرییەکە هەندێک مەرجی پێشوەختەیان هەیە:

- دەبێ ئەو نەخۆشە لەپێشدا هەموو هەوڵەکانی دیکەی دابێ، وەک رژێم و وەرزشی بچووک کردنەوەی ورگ.

- دەبــێ ورگ زۆر گەورەبێ، و ئەگەری پەیدابوونی چەندین نەخۆشــی دیکەبێ.

- دەبــێ ئــەم ورگزلییە بەشــێوەیەکی بەرچاو کاریگەری هەبێ لەســەر جوله و چالاکی کەسە نەخۆشەکە.

دەکرێ بەنەشتەرگەری ئەو چەورییەی لە ناوچەکانی ورگدا کۆبوونەتەوە دەربهێنرێ، و دەبێ پاشــان نەشتەرگەرییەکی دیکەی جوانکاری بۆ بکرێ بۆ ئەوەی شێوەکەی بگێڕدرێتەوە دۆخی پێشووی. زۆربەی جارانیش ئەم نەشــتەرگەرییە پیادە ناکرێت، تەنها لەو کاتانەدا نەبێ کە هەموو رێگاکانی دیکە نشوستیان هێنابێ (رژێم و وەرزش و چارەسەریی).

■ نەشتەرگەری لەگەڵ کەمکردنەوەی خواردن:

هەندێک لە پزیشکان جۆرە نەشتەرگەرییەک ئەنجام دەدەن کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی خواردن. ئەم چارەسەرییە لە دوای بێ ئومێد بوونی هەموو چارەسەری و هۆکارەکانی دیکە ئەنجام دەدرێ بۆ بچووک کردنەوەی ورگ، بەتایبەتیش ئەگەر ورگزلییەکە ببێتەهۆی پەیدابوونی موزاعەفاتی مەترسیدار، لەم جۆرە نەشتەرگەریانەش:

■ بڕینی بەشێک لەریخۆڵە:

تێبینی کراوە کە ئەم جۆرە نەشتەرگەرییە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی لە ٢٥-٥٥٪ تێکڕای کێش و بەشێوەیەکی سەرنجڕاکێش قەبارەی ورگ بچووک دەکاتەوە، هەروەها تێبینی ئەوەش کراوە کە کاریگەرییە لاوەکییەکانی ورگزلیی قەڵەوی لەدوای نەشتەرگەرییەکە بەشێوەیەکی بەرچاو کەمدەبێتەوە. بەڵام لە خاڵە لاوازەکانی ئەم نەشتەرگەرییە کەمبوونەوەی مژینی توخمە بنەڕەتییەکانە، هەندێک کەسیش پێوەی دووچاری رەوانییەکی درێژخایەن دەبنەوە.

■ بچووککردنەوەی بۆشایی گەدە:

ئەم نەشتەرگەرییە یا لەرێگەی دوورینەوەی بەشێکی گەدەوە دەبێ یا لێکردنەوە و دەرهێنانی، هەندێک کەسیش وایان پێباشە کە بەشێکی گەدە بدوورنەوە، مەبەستیش لەوە تەسک کردنەوەی بۆشایی ناو گەدەیە، و لەم حاڵەتەشدا تەنها بڕێکی کەمی خواردن وەردەگرێ و جێگای بڕێکی زۆری تێدا نابێتەوە. بۆیە نەخۆش لەم بارەدا بەهۆی رێژەیەکی کەمی خۆراکەوە هەست بە تێربوون دەکات.

■ بەکارهێنانی باڵۆنی گەدە بۆ چارەسەری قەڵەوی:

ئەم رێگایەش بریتییە لەدانانی باڵۆنێک لەناو گەدە بۆ ئەوەی بۆشاییەکەی کەم و بچووک بکاتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە نەخۆش بەخێرایی

هەست بەتێربوون بکات و پێویستی بەوە نەبێ کە خۆراکێکی زۆر بخوات، ئەمەش بەزۆری بۆ ئەو کەسانە ئەنجام دەدەرێ کە هەمیشە ئارەزووی خواردنی زۆریان هەیە. تێبینی ئەوەش کراوە ئەم شێوازە رادەی قەڵەوی و ورگزلیی کەمدەکاتەوە.

ئەم نەشتەرگەرییە بۆ ئەو کەسانەی ئەنجام دەدرێ کە قەڵەو و ورگزلن، و ئەو کەسانەش کە توانای دان بەخۆداگرتنیان نییە لەئاست ئارەزووی خواردندا.

■ **هەڵلوشینی ورگ:**

ئەم نەشتەرگەرییە لەناوەندە تایبەتمەندەکاندا و لەژێر چاودێرییەکی توونددا ئەنجام دەدرێ، نزیکەی یەک سەعاتیش دەخایەنێ، ئینجا لەدوای یەک رۆژ نەخۆش دەتوانێ نەخۆشخانە بەجێبهێڵێ.

ئەم نەشتەرگەرییە بەهۆی ناردنە ناوەوەی سۆندەیەکی باریکەوە ئەنجامدەدەرێ کە دەخرێتە ژێر پێستی زگەوە، چونکە زۆربەی چەورییەکە لەوێ کۆدەبێتەوە، ئەم سۆندە باریکانەش بە ئامێری تواندنەوەی چەورییەکانەوە دەبەسترێنەوە، ئەو ئامێرەش توانایەکی زۆری هەڵلووشینی چەورییە تواوەکانی هەیە.

لەزۆربەی حاڵەتەکانیشدا ئەم نەشتەرگەرییە لەدوای بێئومێد بوون لە شێوازە چارەسەرییەکانی دیکە ئەنجامدەدرێ، ئەم نەشتەرگەرییەش تەنها بۆ ئەو کەسانە ئەنجام دەدرێ کەبەرگەی بەنج و نەشتەرگەریەکە دەگرن، و لەهەر جارێکیشدا نزیکەی ٣ لیتر چەوری دەردەهێنرێتە دەرەوە، و دەشتوانرێ کرداری هەڵلووشینەکە دووبارە بکرێتەوە.

لەسیفەتەکانی ئەم نەشتەرگەرییە: خۆرزگارکردنە لەو چەورییەی لەناوچەکانی ورگدا کۆبوونەتەوە –خانە چەورەیەکان- کۆگای چەورییەکان- لە زگدا کۆبوونەتەوە. لەدواییدا نەخۆشەکە جارێکی دیکە

دووچـاری ورگزلیـی نابێتەوە. بەڵام ئـەم نەشـتەرگەرییە هەندێک خاڵی لاوازیشی هەیە:

- لەش بڕێکی زۆری خوێن لێ دەڕوا.
- لەوانەشە دووچاری جەڵدەی چەوری بێت.
- جگە لە بڕێکی دیاریکراو نەبێ ناتوانرێ چەورییەکی زۆر دەربهێنرێ.
- لەشوێنی چەوریەکە لەوانەیە هەندێک هەوکردن و برین پەیدابێ.

■ **ڕۆڵی حەبخواردن لە کرداری لاوازبوون و دەربازبوون لە ورگزلیی:**

ڕۆڵی دەرمان لەچارەسـەریی قەڵەویـی و ورگزلیی بەپلەی دووەم دێ، چونکە یارمەتی نەخۆش دەدات تا زووتر هەست بە تێربوون بکات، یاخود یارمەتـی دەدات کە خواردنی جۆراوجۆر نەخـوات و بەمەش کالۆریەکی زۆر بەکاربێنێ.

حەبـی کەپەکـی ئـارد بریتییە لە ریشـاڵی سروشـتی، و بەوێنەی حەب دروست دەکرێ و بەر لەهەر ژەمێکیش دوو یا چوار دانەی لێ وەردەگیرێ و لەگەڵیشـدا بڕێکـی زۆر لەئـاو دەخورێتـەوە، ئینجـا گـەدە پڕدەبـێ و هەڵدەسـتێ، بەمەش هەسـت بە تێربوون دەکات و بەمەش بەبڕێکی کەمی خۆراک هەسـت بەتێربوون دەکات، بۆیە لـەش بۆ تێربوون و دابینکردنی پێداویسـتیەکانی پەنا دەباتــە بەر تواندنەوەی چەوریـە کۆکراوەکانی ناو لـەش بەتایبەتیش لە زگ بەمـەش چەوری زگ و ناوچەکانی دیکەی لەش کەم دەبێتەوە.

یەکێک لەسـیفەتەکانی دیکەی ئەم حەبانە کەمکردنەوەی قەبزییە، ئەمیش یەکێکە لە کێشـەکانی ئەو قەڵـەو و ورگزلانەی پیـادەی ڕژێمی خۆراکی دەکەن.

دیسـانەوە ئەم حەبانە دەبنە هۆی کەمبوونەوەی گرژبوون و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و کەمکردنەوەی کۆلیسترۆڵی ناو خوێن.

دەشـــتوانرێ لەجیاتـــی ئەم حەبە کەپەکی سروشـــتی وەک ئـــارد یاخود بکرێتـــە نـــان و لەگەڵ رۆنەکـــەرە بخورێ. دەبێ تێبینـــی ئەوەش بکرێ کە زۆر خـــواردن و بەردەوامیی لە وەرگرتنی ئەم جۆرە حەبانە دەبێتە هۆی گەورە بوونی ورگ و ئاوسانی، لەوانەشە لەکۆتاییدا ببێتە هۆی هەوکردنی قۆڵۆن.

■ **دەرمانی کەمکردنەوەی ئارەزووی خواردن:**

زۆربەی ئەو دەرمانانە کاردەکەنە سەر ناوەندی ئارەزووی خواردن کە لەمێشـــکدایە و ئارەزووەکە کەم دەکاتەوە، و جگە لەوەش هەســـتکردن بە برسێتیش کەم دەبێتەوە.

ئـــەم دەرمانانـــەش دەبێ بـــە چاودێری پزیشـــک بەکاربهێنـــرێ، چونکە بەکارهێنانی بەشـــێوازی نارێک و بۆ ماوەیەکـــی زۆر لەوانەیە ببێتە هۆی دڵەراوکێ و شڵەژان و ناجێگریی هزری، لەهەندێک حاڵەتیشدا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

■ **بەکارهێنانی هۆرمۆن:**

هەندێک کـــەس هۆرمۆنی غودەی دەرەقی (سیرۆکســـین) بۆ دابەزاندنی کێـــش و قەڵـــەوی بەکاردەهێنن، چونکە ئەم هۆرمۆنانە دەســـت دەکەن بە چالاکی رژێمی خۆراکی و لەدەستدانی کالۆری، کە لەکۆتاییدا دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی چەوری.

بەڵام ئەو نەخۆشـــانەی کە ئەم هۆرمانە بەکاردەهێنن و کێشـــەی کەمی ئـــەم جۆرە هۆرمۆنەشـــیان نییـــە، لەوانەیە ببێتە هۆی ســـەرهەڵدانی چەند نەخۆشـــیەکی لاوەکـــی وەک زیادبوونی لێدانـــی دڵ و رەوانی و تووڕەیی و، لەوانەشـــە ببێتە هۆی شـــیکردنەوەی پرۆتین و کالیسیۆمی ناو ئێسقان و بەمەش لەدوای ماوەیەکی کەم لەوەرگرتنی دەرمانەکە تووشـــی نەرمی و شـــلی ئێســـقان دەبێتەوە، بۆیە وەها باشـــترە کە ئەم هۆرمۆنە تەنها لەو

حاڵەتانــە وەربگیــرێ کە نەخۆش دڵنیایە لەوەی ئەم هۆرمۆنەی لەلەشــدا کەمە و دەبێ بە راوێژیی پزیشکدا وەریبگرێ.

■ **بەکارهێنانی گیای دەرمانیی:**

ژمارەیەکی زۆر لە جۆرەکانی گیا لەدوکانی گیا دەرمانیی و دەرمانخانەکاندا هەیە، کە خەڵکێکی زۆر بۆ چارەســەری قەڵەوی بەکاریانهێناوە. بەڵام بەر لەوەی هەر کەســێک ئەو دەرمانە بخوات دەبێ بزانێ کە لەچی دروســت کــراوە و پێکهاتەکــەی چییــە؟ و کاریگەری لاوەکی چییــە؟ دەبێ چۆن و چەنــدی لــێ بخورێ و تا چەند بەردەوامبێ و، وەهاش باشــترە کە لەژێر چاودێری پزیشــکدا ئەنجام بدرێ، بەتایبەتیش ئێســتا خەڵکێکی درۆزن و فێڵبــاز لــەم بــوارەدا تەنها بۆ گیرفان پڕکــردن بازرگانی پێــوە دەکەن، و نەخۆشــێکی زۆریش بەهۆی نا شــارەزایی و نەبوونــی زانیاری لەبارەی پێکهاتــەی دەرمانەکــەوە دووچاری زۆرێــک لە نەخۆشــییە لاوەکییەکان بوونەتەوە.

جگە لەوانەی سەرەوە، دەرمانی گیایی بەبێ رژێم و وەرزش کاریگەری زۆر کەمی دەبێ بۆ دابەزاندنی کێش و کەم کردنەوەی قەڵەوی، بۆیە دەرمانی گیایی هۆکارێکی یاریدەدەرەی رژێم و وەرزشە بۆ ئەم کێشەیە.

■ **خواردنەوەی خەلی سێو:**

هەندێــک لە لێکۆڵینەوە و بەداداچوونەکانیش ئەوە دووپات دەکەنەوە کە خەلی سێو بۆ لاوازبوون سوودی هەیە و ئارەزووی خواردن کەم دەکاتەوە، و رێژەی سووتاندنی چەوریش زیاد دەکات، لەهەمان کاتیشدا کۆلیسترۆڵی نــاو خوێنیش کەمدەکاتەوە. بۆیە هیچ لارییەک نییە بۆ خواردنەوەی خەلی ســێو بەڵام بەزۆری نا، تەنها یەک کەوچکی چێشت بکرێتە ناو پەرداخێک ئــاو و رۆژانــە ٣ جار ئەم جۆرە بەر لەنانخواردن و ژەمە ســەرەکییەکان دووبــارە بکرێتــەوە. هەندێکی دیکە وەهــای بەچاک دەزانن کــە بەیانیان

راستەوخۆ لەدوای هەستانەوە بخورێتەوە، خواردنەوەی یەک کەوچ خەلی سێو لەگەڵ یەک پەرداخ ئاو بۆ ماوەی ٢ مانگ.

خەلی سێو سودی دیکەی زۆری هەیە، لەسودە هەرە گرنگەکانی ئەوەیە کــە زۆرێــک لە میکرۆبە زیانبەخشــەکان لەناو دەبــات، و هەندێک جۆری چەوری زیانبەخشــیش لەلەشدا ناهێڵێ، ئەمەش ئەوەمان بۆ لێک دەداتەوە کــە هەندێک کەس بــەر لەســەربڕینی کەمێک لەخەلی ســێو دەرخواردی پەلەوەرەکان دەدەن، بۆ ئەوەی لەشی پەلەوەڕەکە لەمیکرۆب پاک بکاتەوە، و هەرچی چەوری زیادی لەشی هەیە لەناوی ببات.

ئەوەبوو هانی زۆر کەسی دا کە ڕێژەیەکی زۆر لە خەلی سێو بخۆنەوە، بەو هیوایەی کە ڕێژەیەکی زۆر لە چەوری لەشیان لەناوببات، بەڵام دەبێ ئەوەش بزانین کە خواردنەوەی زۆر لە خەلی سێو دەبێتە هۆی پەیدابوونی چەندین نەخۆشــی وەک هەوکردنی گەدە و جگەر و گۆڕینی ترشــەلۆکی خوێــن. بۆیــە وەها باشــترە کە بڕێکی کەمــی لێبخورێتــەوە، (١-٢ کەوچ لەرۆژێکدا) بکرێتە ناو زەڵاتەی سەوزەوە، ئەمەش یارمەتی کەمبوونەوەی چەوری ناو لەش دەدات بەبێ ئەوەی هیچ زیانێکی بەدواوە هەبێ.

■ **زۆربەی ئافرەتان لەدوای دووگیانی دووچاری ورگزلیی دەبن:**

لەکاتــی دووگیانــی و لەئەنجامــی کشــانی ماســولکەکانی زگ، شــل و خاوبــوون لە ماســولکەکانی ناوچەی زگدا پەیدا دەبــێ و بێهێزی دەکات. ئەمەو لەکاتی دووگیانیشــدا گۆڕانکاری لەهۆرمۆنەکانی لەش پەیدا دەبێ، کــە دەبنە هۆی زیاتــر بوونی خانەکانی چــەوری لەناوچەی زگ، ئەویش دەبێتــە هۆی ئەوەی هەمیشــە هەوڵبدات کە خۆی بــە چەوری پڕبکاتەوە، لەلایەکی دیکــەوە هۆرمۆنەکانی دووگیانی ڕۆلی هەیە لە کۆبوونەوەیەکی زۆری ئاو لە ناو جەســتەدا، هەروەها زیادبوونی هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن Progesterone لەکاتــی دووگیانیدا ئارەزووی خــواردن زیاتر دەکات، هەموو

ئـــەم هۆکارانـــە دەبنە هـــۆی بەرزبوونەوەی ورگی ئافـــرەت، جگە لەوەش بەهۆی ئەو هەموو بێجولەیی و پشوو و پاڵکەوتنەی ناو جێگایان دیسانەوە ورگیان زل دەبێ، ســـەرەڕای هەموو ئەمانە خواردنی ئەو خۆراکانەی کە کالۆریان زۆر تێدایە.

■ **لەدوای دووگیانی دوو هۆکار هەنە بۆ بچووک کردنەوەی ورگ:**

- وەرزشـــکردن بـــۆ بەهێزکردنـــی ماســـولکەی زگ، و چارەســـەری خاوییەکەی، بەتایبەتیش وەرزشـــی رۆیشـــتن بەشـــێوەیەکی رێکوپێک، و پیادەکردنی راهێنانە تایبەتییەکانی بەهێزکردنی ماسولکەی زگ.

- پیادەکردنـــی رژێمـــی خۆراکـــی ئەوتۆ کە بڕێکی گونجـــاوی لە پڕۆتین و ڤیتامین و کالیســـیۆم و ئاســـن تێدابێ، بۆ ئـــەوەی دایک بتوانێ کرداری شیردانەکەی بەشێوەیەکی سروشتی و رێکوپێک ئەنجام بدات، بەبێ ئەوەی کاربکاتە سەر تەندروستی خۆی تەندروستی کۆرپەکەی.

■ **رژێمی خۆراکی پێشنیازکراو بۆ ئەو شیردەرەی ورگی زلبووە:**

■ **لەکاتی لەخەوهەستان:** خواردنەوەی یەک پەرداخ شیریی بێ چەوری.

■ **لەکاتی تێشـــت خـــواردن:** هێلکەیەکـــی کوڵاو یا پارچەیـــەک پەنیر یا ٤ کەوچـــک پاقلـــە، (یەک کەوچک رۆنـــی زەیتوون)+ چارەکـــە نانێک+میوەی وەرزیی.

■ **کێشتەنگاو:** پەرداخێک نیسک.

■ **فراوین:** زەڵاتەی سەوز (گێزە+کاهوو+خەیار+کەرەوز+تەماتە+بندۆرە) +٢ پارچە گۆشـــتی برژاو، یا ١٥٠گرام جگەری برژاو یا ٢ ماسی برژاو یا ١ چارەک مریشک+ (کولەکە، پیاز، سپێناخ، باینجان).

■ **عەسر:** پەرداخێک شەربەتی پوونگ.

■ **شێو:** پەرداخێک شیری بێ چەوری، یا ماست یاخود هێلکەیەکی کوڵاو + میوەی وەرزیی.

- **بەر لەخەوتن:** پەرداخێک شەربەتی شمری.
- **ئەو پشتێنەی کە لەدوای دووگیانیدا دەبەستری:**

ئـەم پشـتێنە نابێتە هۆی پارێزگاری ماسـولکەکانی زگ لە شـلبوون و لاوازبـوون، هیچ رێژەیەکیش لە کالۆری کەمناکاتەوە، بەڵکو بەپێچەوانەوە ماسـولکەی زگ زیاتر شـل و بێهێز دەکاتەوە، لەوانەیە ئەو پشـتێنە ببێتە هۆی گەڕانەوەی زگ بۆ باری سروشـتی خۆی، بەڵام هیچ کاریگەرییەکی وای نییـە بـۆ رێگرتن لە گەورەبوونی زگ لەدوای دووگیانی کە شـایانی باس بێ.

- **ساوناو گەرماوی هەڵمین:**

سـاوناو گەرماوی هەڵمی هیـچ رۆڵێکیان نییە لە بچووکبوونەوەی ورگ و دابەزانـدنـی کێـش، ئەوەی روو دەدات ئەوەیە کە کەسـە قەڵەوەکە ١-٢ کلیۆ لە شـلەکانی ناو لەشـی کەمدەکاتەوە، لەرێگای دەردانی ئارەقە نەک کەمکردنەوەی چەوری، پاشـان هەرکە لەم گەرماوە هاتە دەرەوە، ئاوێکی زۆر دەخواتـەوەو یەکسـەر ئـەوەی لەدەسـتی داوە هەمـووی قەرەبوو دەکاتەوە و کێشی پێشووی دەست دەکەوێتەوە.

ئـەم جـۆرە گەرماوانـە لەوانەیە ببنە هـۆی چەند نەخۆشـییەک لەوانە دروسـتبوونی بـەردی گورچیلە، یاخود جەڵدەی خوێنبـەری دڵ، چەندین جۆری دیکەش.

- **شێلان و مەساژ:**

کـرداری شـێلان و مەسـاژ دەبێتـە هـۆی نەهێشـتنی ورگـی کەسـە مەسـاژکارەکە، چونکـە ئەو خۆی مانـدوو دەکات و هێز خـەرج دەکات، کەچی کەسـی شـێلدراوەکە تەنها یەک گرامیش لە کێشـی خۆی لەدەست نـادات، چونکە ئـەو هیچ جولەیەک نـاکات و هیـچ ماندووبوونێک نابینێ لەکاتی شێلانیدا.

■ **بەکارهێنانی پشتێنی لەرزین و پشتێنی ورگ:**

لـەم ماوانەی دواییـدا ریکلامێکی زۆر بۆ ئەو پشـتێنانە دەکرا کە گوایە چەوری زگ و شوێنی دیکەی لەش دەتوێننەوە، و بەماوەی چەند رۆژێکی کەمیـش ورگ بچووک دەکاتەوە. لەراسـتیدا ئەمە هیچ شـتێکی زانسـتی تێدانییە، زۆربەی شارەزایانی بواری بەژنرێکی هوشداری ئەوە دەدەن کە خەڵک خۆیان لەبەکارهێنانی ئەم جۆرە ئامێرانە بەدووربگرن، و دووپاتیش لـەوە دەکەنەوە کـە بەکارهێنانی ئەم جۆرە پشـتێنانە هیچ کاریگەرییەکی لەسـەر کەمکردنـەوەی کێـش و بچـووک کردنەوەی زگ نییـە. بەڵکو بە پێچەوانەوە سـەلمێندراوە کە ئەم پشـتێنانە کاریگەری لاوەکییان لەسـەر کۆئەندامی هەناسـە و کۆئەندامی هەرس هەیە و لەوانەشـە ماسولکەکان لاواز و باریک بکات.

■ **خواردنەوەی ئاو بەر لەخەوتن:**

ئـاو هیـچ کالۆریەکـی تێدانییە، هەر چەندیشـی لـێ بخورێتـەوە نابێتە هـۆی پەیدابوونـی ورگزلیـی، چ لەخورێنی بێ یاخود پێشـخەوتن، بەڵکو بەپێچەوانـەوە خواردنـەوەی ئـاوی زۆر بەر لـە ژەمـەکان دەبێتە هۆی کەمخۆریـی و کەمکردنەوەی ئارەزووی خواردن، ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ دابەزاندنی کێش و رێژەی قەڵەوی.

■ **بەکارهێنانی دەرمانی رەوانی و رۆنی پارافین:**

ئـەم دەرمانانە هیچ رۆڵێکیان نییە لە دابەزاندنی کێش و قەڵەوی، ئەوەی دەرمانـی رەوانـی و رۆنی پارافین دەیکـەن تەنها ئەوەیە کەوا کەسـەکە تووشـی رەوانـی دەکـەن و لەئەنجامدا لەش برێکـی زۆر لەئاو و توخمە خۆراکییە گرنگەکان لەدەسـت دەدات و پاشان دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی کێشـی لەش، کەسەکەش وا هەسـت دەکات کە بەم شێوەیە کێشی کەمی کردووە، بـەڵام ئەمە کەمبوونەوەیەکی درۆزنانەیە، چونکە زۆر بەخێرایی

و لەگەڵ خواردنەوەی ئاو کێشی پێشووی وەدەست دێنێتەوە. لەراستیشدا ئەم دەرمانانە موزاعەفاتی زۆریان هەیە وەک شـــلەیەکی زۆری ناو لەش دەردەدات، کـــە لەکۆتاییـــدا لەش دووچاری وشـــکبوون دەبێ، دیســـانەوە دەبێتە هۆی خراپی مژینی خۆراکی ناو ریخۆڵەکان.

■ **بەکارهێنانی سابوونی تایبەتی بۆ چارەسەری قەڵەوی ورگزلیی:**

ئەوەی ئەم جۆرە سابوونە ئەنجامی دەدات ئەوەیە کەلەکاتی بەکارهێنانیدا لەش برێکی زۆر لەشلەکانی لەدەست دەدات (بۆ ماوەیەکی کاتی)، بەڵام زۆر بەخێرایی کەسەکە هەست بەتینوێتی دەکات و پاشان ئاوێکی زۆر دەخواتەوەو بەمەش کێشی راستەقینەی پێشووی جارێکی دیکە وەردەگرێتەوە، زۆرێک لە شـــارەزایان ئەم ســـابوونە بەباش نازانن و هۆشـــداری بەکارهێنانیشی دەدەن، بەتایبەتیش بۆ ئەو کەسانەی کەنەخۆشی سوڕی خوێنیان هەیە.

■ **وەرزش و لاوازبوون**

بەکارهێنانی رژێمی خۆراکی تەندروســـت و وەرزشـــکردن دەبێتە هۆی بەژن رێکی و لاوازبوون. چونکە راهێنانە وەرزشـــیەکان رۆڵێکی گرنگیان هەیـــە لە کـــرداری دابەزاندنی کێش، دەبێ دڵنیاشـــبین لـــەوەی کە بەتەنها وەرزش ئـــەم دابەزاندنـــی کێشـــەی پێناکرێ، بەڵکو دەبێتـــە یاریدەدەرێکی زۆر گـــەورە، بەتایبەتیـــش ئەگەر کەســـەکە رژێمێکی گونجـــاو و تۆکمەی لەخواردندا بەکارهێنا.

گرنگتریـــن هـــۆکاری بەکارهێنانـــی وەرزش بـــۆ لاوازبوونـــی لـــەش و کەمکردنەوەی کێشـــە، چونکە دەبێتە هۆکاری سووتاندنی زیاتری چەوری و کالۆری لەش. بەڵام ماوەی وەرزش و کێشـــی کەسە قەڵەوەکە هۆکارن لە سووتاندنی زیاتری کالۆرییە زیادەکان.

لێکۆڵینـــەوە و توێژینـــەوە نوێیـــەکان ئەوەیان ســـەلماندووە کە وەرزش پێویســـتە، بەتایبەتی ئەو وەرزشەی کە بەشێوازێکی رێکوپێک و بەردەوام

لەگــەڵ پیادەکردنی رژێمی خۆراکی تایبەت بە کەمکردنەوەی کێش ئەنجام دەدرێ، لەبەر ئەم هۆیانەی خوارەوە:

– کەمکردنەوەی رێژەی چەوری و بەهێزکرنی ماسولکەکان، و زیادکردنی توانای دڵ و دەمارەکان.

– سووتاندنی زیاتری کالۆری.

– زاڵبوون بەسـەر ئارەزووی خواردن.

– کەمکردنەوەی کۆششــی زۆر و فشار و هەستکردن بەئاسوودەیی لە ژیاندا.

– رێکخستنی شێوازی ژیان و تەندروستی.

مرۆڤــی نەخــۆش بەر لەوەی دەســت بــەوەرزش بکات دەبــێ راوێژی پزیشــکەکەی بکات، بەڵام بەشێوەیەکی گشــتی مەلەوانی و رۆیشتن دوو وەرزشی دڵنیاکەرەوەن بۆ قەڵەوەکان.

■ **وەرزشی هەوایی** (Aerobic):

ئەمــە جۆرێکە لەوەرزش هەوای زۆری پێویســتە کە تێیدا دڵ و دەمارە خوێنبــەرەکان زیاتر جێگیردەبن. پیادەکردنیشــی دەبێتە هۆی زیادبوونی رێــژەی خوێن و ژمارەی خرۆکە ســوورەکان، کە کرداری گواســتنەوەی ئۆکسجین چالاک دەکات. کاتێک کە جوڵەکان مامناوەندی بن و ماوەیەکی زۆریش بخایەنن و بەهۆی پێویستی زیاتری بە ئۆکسجین لەم وەرزشەدا هەرچــی ماســولکە گــەورەکان هەیــە بەکاردەهێنرێ و دەزگای هەناســە هاوسەنگ دەکات.

لەبەردەوامی وەرزشی ئیرۆبیک و بەردەمبوون لەجولەی وەک: راکردنی سووک، سەرکەوتن بەسـەر قاڵدرمە، پایسکلسواری، رۆیشتن و مەلەوانی، لەکاتی ئەنجامدانی هەر کۆشش و ماندووبوونێکی کە پێویستی بــە ئۆکســجینی زۆر هەیە ئەوا گلیکۆجین لە ماســولکەو جگــەردا و لە ٣

دەقیقەی یەکەمــی جولەو راهێنانەکەدا زیاتر بەکاردەبرێ، لەدوای ئەویش دەســت دەکات بەبەکاربردنی چەوری. بۆ ئەوەی رێژەی چەوری لەلەشدا کەمبکرێتەوە دەبێ پشــت ببەســترێ بەو چالاکییەی کە داوای جولەیەکی بەردەوام و رێکوپێک دەکات.

■ **وەرزشی بێهەوایی** (Anaerobic):

ئەمە وەرزشــێکە کە بەبێ هەواو ئۆکســجین ئەنجــام دەدرێ. کاتێک کە جولەکە خێراو تیژەڕەوە، وەک بەرزکردنەوەی قورسایی و راکردنی خێرا بۆ ماوەی یەک دەقیقە یا زیاتر، بەبێ ئۆکسجین دەتوانی وزە پەیدابکەی.

■ **وەرزش و وزە:**

ماســولکە گلیکۆجین و ترشــە چەورییــەکان وەک وزە بەکاردەهێنێ لە هەر جولە و کۆششــێکی جەســتەیی. کە لەش ١٢٠٠ یەکەی گەرمی تێدایە (کالۆری) بەشــێوەی گلیکۆجین تێیدا کۆکراوەتەوە، کە ئەمە ماددەیەکە لە ماسولکەو جگەردا هەیە، و دەتوانێ بۆ ماوەی ٢ سەعات راکردنێکی خێرایی ببەخشــێ. بەڵام ئەو چەورییەی کە لە ماســولکەکاندا هەیە دەشــکێتەوەو دەبێتە ترشی چەوری کە دەتوانێ وزە دەستەبەربکات.

■ **وزە و خێرایی جوڵە:**

لەکاتــی ئەنجامدانــی جولەیەکــی خێرایــی مامناوەند ســییەکان کاتێکی پێویســتییان بەدەســتەوەیە بۆ پەیداکردنی ئۆکســجینی ماســولکەکان، و لەکاتــی ئەنجامدانــی وەرزشــی ئەیرۆبیک لێدانی دڵیش سروشــتی دەبێ، وەک راکردن بەخێرایی مامناوەند. چونکە ماســولکەکان وزەی پێویســتیی خۆیان لە گلوکۆز و ترشــی چەوری وەردەگــرن، واتە لەش (Metabolism) کرداری کیمیایی گۆڕینی مادەکان ئەنجام دەدات و بەمەش وزەی پێویست بەرێژەی گرنگ ئامادە دەکات، و لەهەمان کاتیشــدا پارێزگاری لە ئاســتی گلیکۆجین دەکات، بەمەش دەگوترێ کرداری ســووتاندنی چەوریی گرنگ

بۆ لاوازبوون بە هۆی چالاکی بەدەنییەوە.

لەکاتی ئەنجامدانی کۆشش و ماندووبوونێکی زۆر، جولەی ماسولکەکان خێرادەبێ، لەو کاتەدا دڵ و سییەکان وزەی خۆیان لە سەرچاوەی ئۆکسجین وەردەگرن و چەوری ناسووتێنن، لەم حاڵەتەشدا ماسولکەکان بەئەندازەیەک پشت بە گلوکۆز دەبەستن و جەستەش زۆربەی وزەی پێویست لە بەکاربردنی گلیکۆجینی پاشەکەوتکراوی لەش بەرهەم دەهێنێ.

بەڵام لەسیستەمەکانی ئەو وەرزشانەی کە پێویستیان بە ئۆکسجین نییە، ئەو ئەسیدلاکتیکەی کە لەناو خوێندا کۆبوونەتەوە گلوکۆز دروستیان دەکات. ڕێژەی زۆری ئەم ماددەیەش دەبێتە هۆی هەست کردن بە ماندووبوونی ماسولکەکان، بۆیە دەبێ تاو نا تاوێک وەرزش بە ماسولکەکانمان بکەین، بۆ یارمەتیدانی دەمارەکان تا بتوانن ئۆکسجین بەکاربهێنن.

■ **بەکاربردنی وزە بەگوێرەی ماوەی جوڵەیە:**

لە ١٠ دەقیقەی یەکەمی جوڵەکاندا ماسولکە بەتەواوی پشت بە گلیکۆجینی ماسولکە دەبەستێ. لە ٢٠ دەقیقەی سەرەتاشدا ماسولکە دەست دەکات بەپشت بەستن بە شەکری ناو خوێن. لەکاتی بەردەوامی جولەی مامناوەندی کە زیاتر لە ٢٠ دەقیقە بخایەنێ لەش دەست دەکات بەکەمکردنەوەی بەکاربردنی گلوکۆز. بەشێوەیەکی ڕێژەییش زۆربەی جوڵەکە پشت بە گلوکۆز دەبەستێ تا ئەو کاتەی بەتەواوی کۆتایی پێدێ. بۆیە دەبێ تاماوەیەکی زۆر بەردەوام بین لەوەرزش و ڕاهێنان بۆ ئەوەی نیشانەکانی بەکاربردن کەم بکەینەوە و بەبەردەوامیش پارێزگاری لە ڕێژەی شەکری ناو خوێن بکەین.

زۆرخۆری هۆی سەرەکی زیادبوونی کێش و قەڵەوییە. ڕاهێنانی کەمیش نابێتە هۆکاری کەمکردنەوەی کێش، دەبێ ئەم پرۆسەیە بە پیادەکردنی

رژێمی خـواردن ئەنجامبدرێ، کە زۆربەی کەمبوونەوەکانی کێش بەهۆی پیادەکردنی ئەم جۆرە رژێمە لەراستیدا تەنها کەم بوونەوەی ئاوە لەلەش، کـە ئەویش لەدوای نـان خـوارد زۆر بەخێرایی و لەبەر پێویسـتیت پێی دووبـارە دەگەڕێتەوە. هەروەهـا رژێمی زۆر توونـد و سـەختیش دەبێتە هـۆی پەیدابوونی کاریگەری لاوەکی و خۆراکی، بۆیە کەمکردنەوەی یەک چارەک لە کێشـی لەشـت بە پیادەکردنی ئەم رژێمە سەختانە دەبێتە هۆی پەیدابوونـی کەموکوڕی لە رایەڵەکانی ماسـولکەدا. پاشـان ئەگەر هاتوو گەڕایتـەوە سـەر خۆراک و زۆرخـۆری جارانت ئەوا ئـەو قەڵەویەی ئەم دوایـیەت هەمووی لە چـەوری پێکدێت. لەئەنجامـدا زیادبوونی چەوریت دەسـت دەکەوێ. بەڵام رێژەی زیادبوون لە ماسولکەکان زۆر کەمتردەبێ لەهی بەر لەدەسـت پێکردنی رژێمە سـەخەکەتدا، بەمەش کێشـێکی زۆر بەدەسـت دەهێنیـت و بەپێچەوانـەوە توانـای جەسـتەیی و چالاکییەکان لەجاران کەمتر دەبنەوە.

چاکتریـن و خێراتریـن و کاریگەرترین و بەسـوودترین رێگا ئەوەیە کە تـۆ رژێمی خۆراکـی و وەرزش بەیەکەوە کۆبکەیتـەوە. بەمەش دەتوانی هاوسـەنگیەک لەنێوان وەرگرتن و سـووتاندنی کالۆریـەکان پەیدا بکەی. چاکترین شێوازی لەوەدایە کە بڕی ئەو کالۆرییەی بەوەرزش دەیسووتێنی یەکسانبێ لەگەڵ ئەو بڕەی کە وەریدەگری.

هەندێـک کـەس رایان وایە کە راهێنانی وەرزشـی دەبێتە هۆی برسـی بوون و زیادبوونی کێش نەک کەمکردنی. بەڵام ئەمە راسـت نییە، چونکە لێکۆڵینەوەو توێژینەوە پزیشـکیەکان بۆ کەسـی ئاسـایی بـە پێچەوانەیە. کەسێکی لاواز ئەگەر بەردەوام وەرزش بکات ئەوا چەورییە کۆکراوەکانی ناو جەسـتەی دەسووتێنێ، ئینجا بۆ قەرەبوو کردنەوەی دەست دەکاتەوە بەخواردن، بەڵام زۆربەی خەڵک پاشـەکەوتێکی زۆری چەوریان هەیە، و

ڕاهێنانە وەرزشیەکانیش نابنەهۆی زیادبوونی ئارەزووی خواردنیان.

ئەگەر هەموو جارێک بۆ ماوەیەکی زۆر ڕاهێنانت ئەنجامدا، ماسولکەکانت لە جیاتی کاربۆهیدرات دەست دەکەن بەسووتاندنی چەوری. لەم شێوازەدا ماسولکەکانت کاربۆهیدرات پاشەکەوت دەکەن و چەوری دەسووتێنن، کە ئەمەش دەبێتە یاریدەدەرێک تا بتوانی زیاتر لە وەرزشکردندا خۆڕاگربی.

یەکێـک لەئەندامانی تیپی ئۆلۆمپی ئەمەریکــی و بەڕێوەبەری پەیمانگای مەنهاتنی وەرزشــی دەڵێ: سووتاندنی چەوریەکان کاتێک دەست پێدەکات ئەگــەر وەرزشــێکی توند بۆ ماوەی یەک ســەعات ئەنجــام بدرێ. بەڵام کاتێکیش دەست دەکات بەسووتاندنی چەوری، ئەوا ئەو چەوریە لە شوێنە کەڵەکەبووەکانی هەموو لەشەوە سەرچاوە دەگرێ. ئەم چەوریەش دەچێتە ناو خوێن و لەوێشــەوە بەرەو خانەی ماســولکەکان دەهێنرێ بۆ ئەوەی وەک وزەیەک بەکاریان بهێنن و بیان سووتێنن. لەلایەکی دیکەوە چەوری لەو شوێنانەدا کۆدەبێتەوە کە چالاکی و جولەی کەمتر تێدایە و ماسولکەی تێـدا بەکارنایــەت و شــیکردنەوەی خۆراکی و گۆڕینی تێدا زۆر ســستە. کاتێکیــش ئەم ماســولکانە بەکاردەهێنرێن کرداری گۆڕین و شــکانەوەی خۆراک زیاد دەبێت. ماسولکەش پێویستی بە وزە هەیە، لەبەرئەوە بڕێکی زۆری خوێن بۆ ماســولکەکان ڕەوانە دەکرێت کە ئۆکســجینێکی زۆریان هەڵگرتووە، ئەمیش بۆ مەبەســتی کرداری هەڵگێڕانەوە و گۆڕینی خۆراک، و لەهەمان کاتیشدا دوورخستنەوەی ژەهرە کەڵەکەبووەکان.

کاتێکیش تەمەنمان بەرەوژوور دەچێ، چەوری لەشمان بەرەو زیادبوون دەچــێ، چونکە کــرداری (Mitabolism) هەڵگێرانەوە و شــکانەوەی خۆراک بــەردەوام ســســت دەبێتەوە و، ئاساییشــە کــە چالاکییەکانیشــمان کەمتر دەبێتــەوە. ئەگەرهاتوو بەردەوام بووین لە خواردنی هەمان بڕی خۆراکی پێشوو کە تەمەنمان کەمتر بوو، ئەوا کێشمان زیاد دەبێت.

بۆیــە زۆر گرنگــە بۆ مــرۆڤ و بەتایبەتیــش ئافرەت ئەگــەر تەمەنی لە ٣٠ ســاڵی زیاتربوو ئەوا هاوسەنگییەک سازبکات لەنێوان وەرگرتنی بڕی کالۆری و سووتاندنی.

ئەگــەر رۆژانە زیادەیەکی کالۆریمان وەرگرت هــەر چەندە کەمیش بێ، ئەوا لەماوەی چەند مانگێکی کەمدا کێشمان زیاد دەبێ. ئەگەر هاتوو رۆژانە بڕی ١٠٠ کالۆری زیاترت لە بڕی سووتاندن وەرگرت ئەوا لەماوەی پێنج ساڵدا کێشت پتر لە ٢٢ کیلۆگرام زیاد دەکات. بەڵام ئەگەر رۆژانە کەمێک زیاتر وەرزشــت کرد- وەک راکردن و رۆیشــتن بۆ ماوەی نیو ســەعات یاخود سواربوونی پایسکل بۆ ماوەی ٤٥ دەقیقە، یا هەر وەرزشێکی دیکە، ئەوا ئەم ٢٢ کیلۆگرامە کەڵەکە نابێت و بەناو لەشدا شیدەبێتەوە.

بە ئاشنابوون و پەیداکردنی زانیاری زیاتر خۆت رزگار دەکەی لە رژێم و ترســی زیادبوونــی کێش و بــێ ئومێد بوون لە پیــادە نەکردنی رژێمی خۆراکی و خۆپارێزیی. ئینجا دەتوانی بەشێوەیەکی ئاسایی هەموو خۆراکێک بخۆی، تەنانەت ئەگەر تاو ناتاوێک شــیرنی و شکولاتەو پاقلاوەت خوارد، هیــچ زیانێکــی نابێ مادەم تۆ بۆ بەیانی دەســت دەکەیتەوە بە ئەنجامدانی وەرزش-هەرچەندە کەمیشبێ-.

وەرزش ئەو سیستەمەت فێر دەکات کە بەهۆیەوە هەست بەئاسوودەیی و دڵخۆشی بکەیت. ئەگەر خۆشت لەسەر پیادەکردنی راهێنانێکی وەرزشی راهێنا ئەوا دەتوانی بەئاسانی سروشتی خواردنت بگۆڕی، ئەو کاتە هەست دەکەی کەوا خۆت زاڵی بەسەر ئارەزووەکانت، نەک بە پێچەوانەوە.

لەکاتــی قەڵەوییەکی لەرادەبەدەر، بەهۆی بوونی کێشــەی جومگە یا دڵ یا هەناســەدانەوە مرۆڤ ناتوانێ جەخت بکاتە ســەر وەرزش، بۆیە وەها باشترە کە لەدوای دابەزاندنی هەندێک کێش ئینجا دەست بکات بەوەرزش کردن، و دەبێ راوێژی پزیشکیش بە هەند وەبگیرێ، کە چ جۆرە وەرزش

و ماوەکەیەت بۆ دەستنیشان بکات.

بـەڵام بـۆ قەڵەوییەکی ئاسـایی و مامناوەندی دەبێ بـەردەوام رژێم و وەرزش بەیەکەوە بن چونکە دەبێتە هۆی زیاتر سووتاندنی کالۆری.

جوڵەی جەستەیی دەبێتەهۆی گۆڕینی جۆری شانەکانی لەش:

- کالۆری زیاتر دەسـووتێنێ، لەدواییشـدا دەبێتە هـۆکاری دابەزاندنی کێش.
- چەوری زیاتر دەسووتێنێ.
- هاوسەنگی ئارەزووی خوارد دەگێڕێتەوە.
- دەبێتە یارمەتیدەر بۆ کەمکردنەوەی چەندنی نیشانەی تەندروستی:

■ دابەزاندنی رێژەی شەکرە.
■ کەمکردنەوەی فشاری خوێن.
■ کەمکردنەوەی کۆلیسترۆڵ.
■ کەمکردنەوەی ترایگڵ.
■ بەرزکردنەوەی رێژەی کۆلیسترۆڵی باش (HDL).
■ کێشەو گرفتەکانی دڵ کەمدەکاتەوە.
■ دەبێتە پاڵپشتییەک بۆ نەهێشتنی ناسک بوون و نەرمبوونی ئێسقان و، دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئاستی لەدەستدانی خوێیە کانزاییەکانی ئێسقان، کە لەئەنجامی پیادەکردنی رژێمێکی خۆراکی کالۆری کەمەوە پەیدادەبێ.
■ کەمکردنەوەی ئاستی تووش بوون بە: شێرپەنجەی قۆڵۆن و بێئومێدی و دڵەراوکێ.

ئەگەر رۆژانە چالاکی جەسـتەییت بەرێژەی ٢٠٪ زیادکرد ئەوا ئەو برە کالۆرییەی کە پێویستت پێی هەیە دەتکاتە کەسێکی چالاک و بزێو و، ئەگەر توانیـت بەردەوام بیت، ئەوا مانای وایە تۆ دەتوانی پارێزگاری لە کێشـی

مامناوەنــدی خۆت بکەی -هەرچەندە بڕی خۆراکیشــت بە ٢٠٪ زیادبکات هەر هەمووی بەکاردەبەی.

هــەر جولەیەکــی رۆژانــە هــەر چەنــدە کەمیش بــێ ئــەوا دەبێتە هۆی ســووتاندنی کالۆری، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ کە جولە نەکردن و وەرزش نەکــردن دەبێتە هۆی کەڵەکەبوونی بڕێکی زۆر لە کالۆری و لەدواییشــدا دەبێتە هۆی زیادبوونی کێشت.

ئەگەر بەبێ ئەوەی کە بڕی خۆراکی رۆژانەت کەم بکەیتەوە تۆ کێشــت زیادی کرد، ئەوا جوڵە و چالاکییەکانی جەستەت کەمکردۆتەوە.

راهێنانە وەرزشــییەکان زۆر شــت دەگرنەوە، وەک شێوازی هەناسە و جولــەو راکردن و مەلەوانیت. ئەمەش شــتێک نییە کــە هەر کاتێک بتەوێ ئەنجامــی بــدەی، بەڵکو دەبێ بــەردەوام و رێکوپێکبێ و شــیاوبێ لەگەڵ تەمەن و جەســتەت (نێر یا مێ). دەبــێ ئاماژە بەوەش بدەین کە چاکترین شێواز ئەوەیە تۆ راوێژ بە پزیشکەکەت بکەی، چونکە ئەو یارمەتیت دەدات و دەتگەیەنێتە ئەنجامێکی باش و دڵخۆشکەرانە.

■ **ئامادەیی بۆ راهێنان**

پێــش ئەوەی هــەر چالاکییەک ئەنجام بــدەی دەبێ خــۆت ئامادەبکەی، لەوانەشــە تۆ ئەو وەرزشــکارانەت بینیبێ کە بەر لــەوەرزش کردن چۆن خۆیان سازدەکەن.

■ **چەند جولەو هەنگاوێکی ئاسانی بەر لەدەستپێکردنی وەرزشەکەت:**

- هەردوو دەســت و شانەکانیشــت خاو بکەرەوە، پاشــان دەســتەکانت بلەرێنەوە.
- دەستەکانت بەشێوەی بازنەیی بجولێنەوە.
- سەرت بجولێنەوە بۆ راست و چەپ و چاوەکانت بنوقێنەو چەنەگەشت روو لەخواربێ.

- شـــانەکانت بەشـــێوەی بازنەیی بجولێنەوە، هەر یەکە بەجیاو پاشـــان بەیەکەوە.
- ماوەی یەک دەقیقە لەشوێنی خۆت راکردن بکە.

ئـەم راهێنانـە تەنهـا نابنـە هـۆی چاکبوونی بـاری جەسـتەییت بەڵکو یارمەتیت دەدات کە لەشێکی تەندروست و ماسولکەی بەهێز و ئاسوودەیی بەدەســتبهێنی، لەســەرووی هەموو ئەمانەشـــەوە دەبێتە هۆی دابەزاندنی کێشت.

هــەر ئامێرێـک کە بتـەوێ بەچاکی بمێنێتــەوە نابێ بەبـێ جوڵە بەجێی بهێڵـی، لەشــی ئێمەش وەک ئـەم ئامێرانە وایە مــادام دەیجولێنین ئەوا بە ســاغی دەمێنێتەوە، لەهەمان کاتیشدا ماوەیەکی زیاتر بەساغی دەمێنێتەوە و دەتوانــێ کاربــکات و چاکتر چالاکییەکانی رۆژانــەی ئەنجام بدات، هەر چەندێکیش بەکاری بهێنین ئەوا بەهێزتر دەبێ.

گرنگ نییە بۆ ئەوەی لەشێکی باش و گونجاوت هەبێ ببی بە وەرزشوان. بەڵام پێویســتە تـۆ بزانێ چۆن بەشــێوازێکی تەندروســت دادەنیشــی و چۆن دەجوڵێی و چۆن هەناســە وەردەگری. چونکە ئەم چالاکی و وزەت پێدەبەخشێ و لەکۆتاییشدا پارێزگاری لە تەندروستی و ئارەزووی خواردن و هاوسەنگی و رێکخستنێکی دروستی کرداری ماسولکەکانت دەکات.

راهێنانەکانت بە رۆیشــتنێکی دروســت دەســت پێبکە، بەشــێوەیەک کە دەســتەکانت با سەربەســت بن لەجولەو هاتووچۆ. بەگورجی بەڕێوەبڕۆ، ســەرەت بەرزبکەرەوە، ســینگت بۆ پێشەوە، گەدەت بۆ دواوە، پەنجەکانی پێـت بـۆ پێشــەوە بەبێ ئـەوەی پـاڵ بــە شــانەکانت وەبنێـی، هەوڵبدە بەشێوازێکی دروست بجوڵێیەوە، راهێنان بکە، رۆیشتنی دروستیش بکەرە پیشــەی بەردەوام و، بەدوایدا با هەموو جولەکانت راســت و دروست بن. هەناسەکانت بە گوێرەی جولەکانت بێ، لەسەرەخۆ و ئاسان و قوول.

■ **راهێنانی سوڕانەوە:**

١. بەقیتی ڕاوەستە.

٢. هەردوو دەستت لە تەنیشتەكانت بەشێوەیەك شۆڕبكەرەوە وەك ئەوەی هەوڵی گرتنی شتێك بدەی.

٣. با هەردوو دەستەكانت ڕاست بن، ئینجا لەشت بۆ لای ڕاست بسوڕێنە.

٤. ئەم ڕاهێنانە دووبارە بكەرەوە.

■ **دانیشتن:**

١. لەسەر پشت پاڵكەوە و دەستەكانت لەژێر سەرت دابنێ.

٢. بەشی لای سەرەوی لەشت بەرزبكەرەوە تا ئانیشكت دەگاتە ئەژنۆت.

٣. بگەڕێوە بۆ باری سەرەكیت.

■ **پاڵدان:**

١. لەسەر پشت پاڵكەوە و قاچەكانت بەتەواوی درێژبكە.

٢. قاچەكانت بۆ سەرەوە بەرزبكەرەوە تا ئەوكاتەی لەگەڵ لەشدا گۆشەی وەستاو پێكدەهێنن.

٣. لەسەرەخۆ قاچەكانت بگەڕێنەوە بۆ باری پێشوو.

٤. لە یەكەوە تا چوار بژمێرەو پاشان ڕاهێنانەكە دووبارە بكەرەوە.

■ **قۆناغی ڕاهێنانەكان:**

یەكێك لە گەورە ڕاهێنەرەكانی مەلەوانی و پاڵەوانی ئۆلۆمپیی جیهانی چەند ڕاهێنانێكی دروستكردووە، و دەڵێ بۆ ئەوەی سوودێك بەدەست بهێنی كە شایانی باس بێ و لەش بگەڕێتەوە توانا و چالاكی سروشتی خۆی، دەبێ تۆ ڕۆژانە بەلانی كەمەوە ٣٠ خولەك ئەم ڕاهێنانانە ئەنجام بدەی: